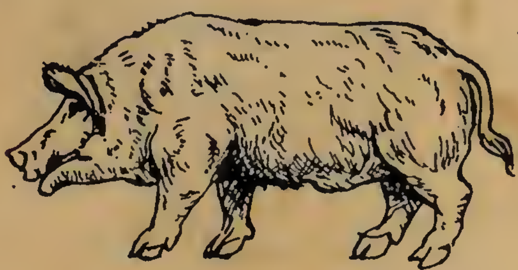
เพื่อความสดใสแห่งชีวิต

๒๔๙๐ - ๒๕๒๒



อนุสรณ์

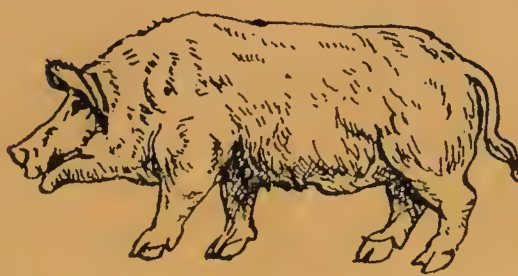
นายบุรินทร์ (อู๊ด) คุณผล

...๙ พฤศจิกายน ๒๕๒๒

...รุวัดโสมนัสวรวิหาร

เพื่อความสดใสแห่งชีวิต

๒๔๙๐ - ๒๕๑๒



อนุสรณ์

นายปรีพันธ์ (อู๊ด) ศุภผล

วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๑๒

ณ เมรุวัดโสมนัสวรวิหาร

อนิจจัง–ไม่เที่ยง

เห็นหน้ากันเมื่อเช้า สายตาย
สายอยู่สุขสบาย บ่ายม้วย
บ่ายยังรื่นเริงกาย เย็นดับ ชีพนา
เย็นอยู่หยอกลูกด้วย ค่ำม้วยดับสูญ.

ร. ๕

ความจริงแท้

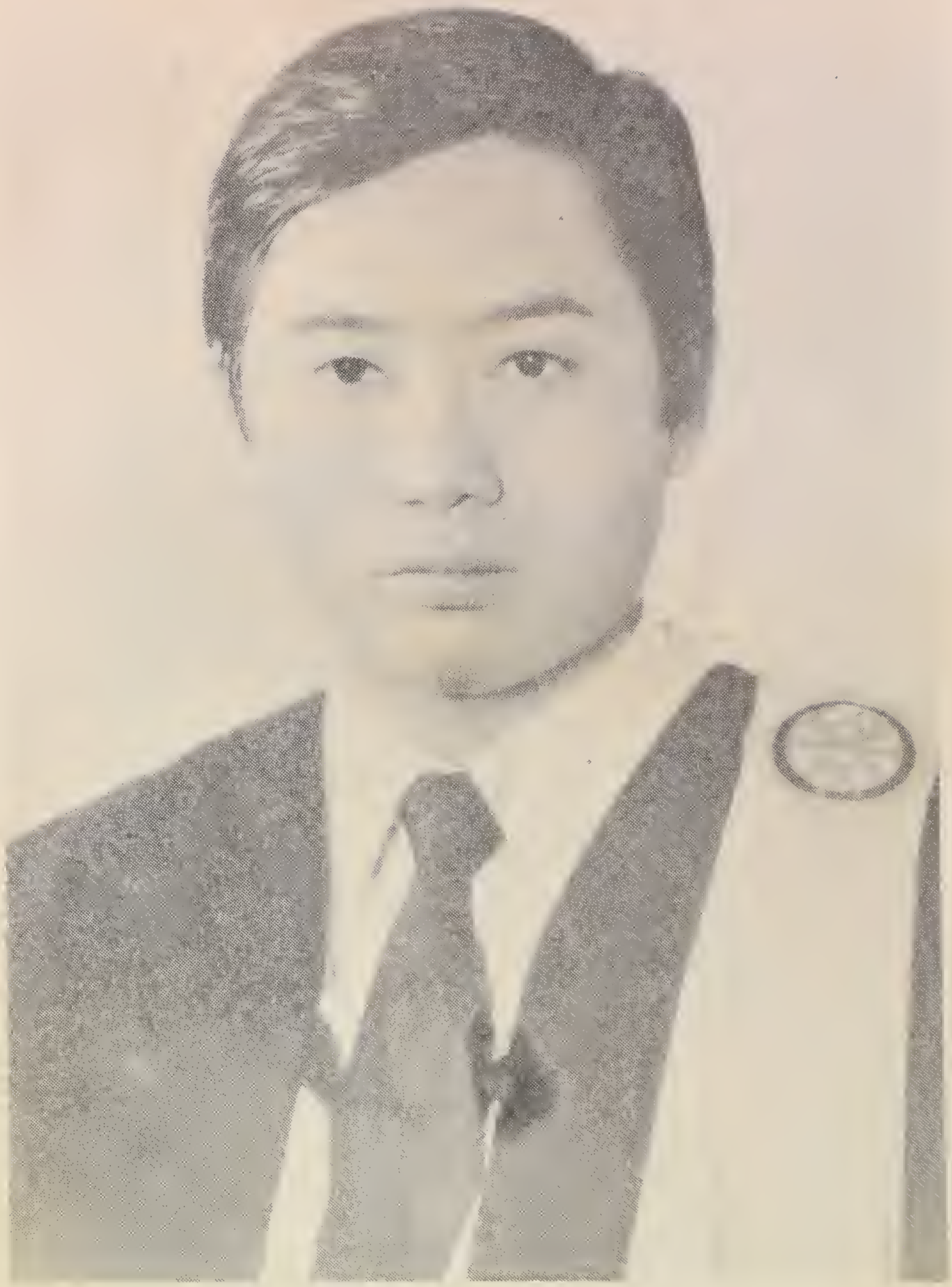
ไปไม่กลับ หลับไม่ตื่น
ฟื้นไม่มี หนีไม่พ้น.

ต้องพลัดพราก

เราจะต้องพลัดพราก จากของรัก
ไม่ย้ายยักมั่นคง อย่าสงสัย
รีบรู้ตัวเสียก่อน ไม่ร้อนใจ
ถึงคราวไปแล้วก็ไป ไปตามกาล.



วันรับปริญญา ๒๕๑๓



นายปริพันธ์ ศุภผล

ชาตะ ๑๕ ตุลาคม ๒๔๙๐

มรณะ ๑ สิงหาคม ๒๕๒๒



เมื่อวันทานเลี้ยงวันแต่งงาน ๑๓ เม.ย. ๑๘



ณ เขาใหญ่ เมื่อ ๑๒ ส.ค. ๒๑



ณ หาดพัทยา ๕ พ.ค. ๒๒



อาจารย์คนึง ฤาไชย และคุณประพนธ์ สมพงษ์
กำลังกรวดน้ำ คืนบรรจุศพ ๗ ส.ค. ๒๒



บิดา มารดา ภรรยา และญาติ คืนบรรจุศพ

๗ ส.ค. ๒๒



ภรรยาและบุตรี เมื่อคืนบรรจุศพ

๗ ส.ค. ๒๒

ประวัติ – นายปริพันธ์ ศุภผล เกิดวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๔๙๐ ที่ตึก ๓ ชั้น ถนนศิริพงศ์ เสาชิงช้า กรุงเทพมหานคร เป็นบุตร นายธรรมนูญ ศุภผล – นางพจนีย์ มีพี่น้องร่วมบิดา ๕ คน คือ:–

๑. รตต. มณเฑียร ศุภผล – กองพลาธิการ กรมตำรวจ

๒. นายธวัชชัย ศุภผล – ครูใหญ่ รร. ศุภศึกษาสถาน

๓. นายปริพันธ์ ศุภผล – ถึงแก่กรรม ๑ ส.ค. ๒๒

๔. นางนรีรัตน์ บูรณากาญจน์ – กองงบประมาณ การประปา ฯ

๕. นายฐิติพงศ์ ศุภผล – เรียนต่อที่ประเทศออสเตรเลีย

การศึกษา พ.ศ. ๒๔๙๗ จบจาก รร. อนุบาลสตรี-

จุลนาค
พ.ศ. ๒๕๐๑ จบประถมศึกษา จาก รร. นครหลวงวิทยา
พ.ศ. ๒๕๐๗ จบมัธยมศึกษาต้น รร. ปานะพันธ์วิทยา (อยู่ประจำ)
พ.ศ. ๒๕๐๙ จบ มศ.๕ จาก รร. อัสสัมชัญศรีราชา (อยู่ประจำ)
พ.ศ. ๒๕๑๓ จบนิติศาสตร์บัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. ๒๕๑๕ รับราชการที่กองกฎหมาย แล้วโอนมาอยู่กองจัดหาและพัสดุ การประปานครหลวงได้ประมาณ ๕ เดือนเศษ เสียชีวิตเพราะจะไปงานศพพรรคพวกที่สุราษฎร์ธานี (รถชนกัน) เมื่อคืนวันที่ ๑ ส.ค. ๒๒ และเป็นสมาชิกตลอดชีพสมาคมชาวจันทบุรี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐ (ต. ๒๒๒)

ครอบครัว สมรสกับนางสาวพรพิมล วุฒิรณฤทธิ์ บุตรีพันเอกพยุง วุฒิรณฤทธิ์ กับนางสุมนา มีบุตรี ๑ คน อายุประมาณ ๒ ขวบ.

"ช้างม้าเมียมิ่งแก้ว เงินทอง
ตัวมิตายจักปอง ย่อมได้
ชีวิตสิ่งเดียวของ หายาก
ใช่ประทีปเทียนไต้ ดับแล้วจุดคืน."

จาก – คำโคลงโลกนิติ

จากใจพ่อ

ลูกรัก

พ่อสุดหักห้ามจิตที่คิดถึง
ปราณลูกดับลับไปใจคะนึง
พ่อเศร้าซึ้งอาลัยอยู่มิรู้วาย
ถึงแม้ว่าธรรมดาในหล้าโลก
ย่อมพบโศกสูญสิ้นชีวิตสลาย
ทุกรูปนามไม่อาจลี้หนีความตาย
ก็สุดคลายเทวษสุมเร้ารุมทรวง

พ่อปลูกฝั่งเจ้ามาหวังอาศัย
พึ่งพาไปตราบวิญญาณลาญลาล่วง
โอบเอื้อพ่อยามแก่กายคลายทุกข์ปวง
โอ้สุดห่วงใจหายไม่วายวัน
ยิ่งยามนี้นภาคลุ้มชอุ่มฝน
โพยมบนมืดมัวสลัวขวัญ
ดุจความหวังพ่อสลายคล้ายคล้ายกัน
ยากจะบั่นทอนทุกข์แล้วนะแก้วตา

ขอวิญญาณลูกรักพำนักถิ่น
พิมานอินทร์เสพสนุกสุขหรรษา
ไร้ขุ่นหมองผองเศร้าเนานิทรา
จวบจนกว่าเราพบกันวันนั้น เทอญ.

ลูกสุดที่รักของแม่

เมื่อเย็นวันพฤหัสบดีที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๒๒ เป็นวันที่แม่ใจจะขาดอยู่รอน ๆ เมื่อได้ทราบข่าวว่า ลูกประสบอุบัติเหตุเพราะรถชนกันเมื่อคืนวันที่ ๑ ส. ค. ๒๒ และจากแม่ไปอย่างไม่มีวันกลับ เป็นกรรมเก่าแต่หนหลังมาพรากลูกไปจากแม่เพียงอายุได้ ๓๑ ปีเศษ ๆ เสมือนสายฟ้าฟาดให้มือเท้าแม่ขาดด้วน และสูญเสียหมดทุกสิ่งทุกอย่างโดยกะทันหัน แม่มิได้คิดหรือเตรียมตัวเตรียมใจไว้รับเหตุการณ์เช่นนี้มาก่อนเลย จึงรู้สึกโศกเศร้าและอาดูรจนจะอาลัยไม่สามารถที่จะสรรหาถ้อยคำใดมากล่าวให้ตรงกับใจจริงได้

ลูกเป็นคนดีมาก มีกตัญญูต่อคุณยาย พ่อ–แม่ และผู้มีพระคุณเป็นยอดเยี่ยม เป็นที่รักใคร่ของพี่–น้อง เครือญาติ ลูก–หลาน เพื่อนบ้านใกล้เคียง เพื่อนฝูง ทั้งผู้อาวุโสและผู้เยาว์ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ นอบน้อม

และอ่อนโยนต่อบุคคลโดยทั่วหน้า แต่เข้มแข็งและเด็ดขาด มีความยุติธรรม สมกับที่ลูกจบนิติและเป็นนิติกรที่ดียิ่ง ใช้วิชาที่เรียนมาโดยถูกต้อง เป็นที่ภูมิใจของพ่อ–แม่เสมอมา แต่ทั้งนี้เป็นเพราะกรรมเก่าในชาติปางก่อนมาตัดรอนให้ลูกมาด่วนจากพ่อ–แม่และทุก ๆ สิ่งไป และทิ้งคุณยายของลูกซึ่งท่านมีอายุตั้ง ๘๘ ปีแล้วให้อยู่ต่อสู้โลกต่อไปอย่างว้าเหว่และหวาด-หวั่น ส่วนลูกสาวของลูกก็เพิ่งจะอายุได้ ๒ ขวบปีเท่านั้น แม่ขออวยพรให้ความกตัญญูอันยิ่งใหญ่ของลูกที่มีต่อคุณยาย พ่อ–แม่ และทุกคนดังกล่าวแล้ว ตลอดจนกรรมดีทั้งหลายที่ลูกได้มาแล้ว และคุณประโยชน์อันพึงมีของหนังสือเล่มนี้ จงเป็นกุศลผลบุญส่งให้วิญญาณของลูกประสบผลอันไพบูลย์ ณ สุคติสัมปรายภพอันสูงส่งชั่วนิรันดร์.

จากแม่ที่รักและไม่มีวันลืมลูก

อาลัยรักอู้ด

อู้ดเป็นสามีที่รักและเอาใจใส่ต้อยและลูกเป็นอย่างมาก ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เคยบ่น แต่เวลาที่เราอยู่ด้วยกันสั้นนัก ซึ่งต้อยไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า เราจะอยู่ร่วมกันเพียง ๔ ปี เมื่อต้นเดือนมีนาคม ๒๕๒๒ อู้ดย้ายจากกองกฎหมายมาอยู่กองจัดหาและพัสดุกองเดียวกับต้อย และเรานั่งทำงานอยู่ใกล้ ๆ กัน ใคร ๆ มักจะล้อเสมอว่า ไม่เบื่อบ้างหรือเจอกันทั้งวันเช่นนี้ แต่ถ้าต้อยรู้ว่าเวลาที่เราอยู่ด้วยกันสั้นนัก ต้อยคงจะให้อู้ดย้ายมาอยู่กองเดียวกันเสียนานแล้ว เพื่อเราจะได้อยู่ด้วยกันนานขึ้น

อู้ดจำไม่น่ามาด่วนจากต้อยไปเร็วเลย เมื่ออู้ดออกจากไปก่อนไปประสบอุบัติเหตุ ต้อยไม่มีลางสังหรณ์แม้แต่นิดเดียวว่าอู้ดไปแล้วจะไม่กลับมาอีก มันกะทันหันจริง ๆ

อู้ดออกจากบ้านไปตอน ๑๙.๐๐ น. วันที่ ๑ ส. ค. ๒๒ รถชนกับรถบรรทุกไม้ไผ่รวก ที่ กม. ๑๒๙–๑๓๐ ก่อนถึงอำเภอเขาย้อย เพชรบุรี เวลาประมาณ ๒๒.๐๐ น. แต่ต้อยได้รับแจ้งเหตุเมื่อบ่ายวันที่ ๒ ส. ค. ๒๒ ไม่อยากจะเชื่อว่ามันเป็นความจริง แต่เมื่อเดินทางไปดูศพที่เพชรบุรี ต้อยก็แน่ใจว่าเป็นอู้ดจริง เห็นสภาพศพแล้วต้อยสงสารอู้ดเหลือเกิน เพราะมีแผลเต็มไปหมดโดยเฉพาะใบหน้า

แต่ต้อยก็สามารถจำได้ดีจ้ะอย่างไม่มีวันลืมเลือนเลย เพราะต้อยมีภาระที่จะต้องรับผิดชอบอีกมาก ต้อยจะพยายามเลี้ยงดูลูกของเรา พร้อมทั้งคอยช่วยเหลือคุณแม่ของอู้ดจนสุดความสามารถ อู้ดไม่ต้องห่วง และถ้าเป็นไปได้ขอให้เราพบกันอีกทุก ๆ ชาติ สุดท้ายนี้ ขอให้วิญญาณของอู้ดจงไปสู่สุคติสัมปรายภพที่สูงส่งด้วยดีเถิด

รักอู้ดตลอดกาล

ต้อย

๘ ส. ค. ๒๒

เสียดาย

ในด้านส่วนตัวข้าพเจ้ารู้จักกับคุณปริพันธ์ ศุภผล ตั้งแต่เข้ามาทำงานในกองกฎหมายการประปานครหลวง ในฐานะเพื่อนรุ่นน้องและสนิทสนมมากขึ้นเมื่อได้พบปะกันบ่อย ๆ เนื่องจากคุณปริพันธ์ ศุภผล ได้สมรสกับคุณพรพิมล วุฒิรณฤทธิ์ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมงานกับข้าพเจ้า ทุก ๆ เย็นตอนเลิกงานคุณปริพันธ์จะมาคอยรับภรรยาอยู่เป็นประจำ ข้าพเจ้านึกชื่นชมกับความรักของหนุ่มสาวคู่นี้ และรู้สึกยินดีกับคุณพรพิมล ที่สมหวังในการเลือกคู่ครอง เพราะคุณปริพันธ์เป็นผู้ที่รักลูกเมีย ยิ่งกว่าสิ่งใด

เมื่อข้าพเจ้าได้ขอตัวคุณปริพันธ์จากกองกฎหมายมาช่วยงาน ตลอดเวลาที่ได้ทำงานร่วมกัน คุณปริพันธ์เป็นผู้มีความอุตสาหะ วิริยะ ในการปฏิบัติงานอย่างดียิ่ง ได้ช่วยปฏิบัติงานในหน้าที่ลุล่วงไปด้วยดี จนเป็นที่

เบาใจของผู้บังคับบัญชา นอกจากนี้คุณปริพันธ์ยังมีคุณสมบัติพิเศษอยู่ในตัวอีกประการหนึ่ง คือ เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์เป็นเลิศ กล่าวคือ ไม่ว่าจะให้ติดต่อประสานงานกับใคร จะประสบกับความสำเร็จเสมอ ส่วนอัธยาศัยและจิตใจคุณปริพันธ์เป็นคนเอื้อเฟื้อ เผื่อ-แผ่ มีจิตใจโอบอ้อมอารี เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนร่วมงาน เมื่อมีอันถึงแก่กรรมลงด้วยอุบัติเหตุที่ไม่คาดฝันเช่นนี้ จึงยังความอาลัยและเสียดายแก่ข้าพเจ้าและเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างยิ่ง

ในโอกาสที่เจ้าภาพจะได้ทำการฌาปนกิจศพคุณปริพันธ์ ศุภผล ในวันนี้ ขออานิสงส์แห่งกุศลผลบุญที่คุณปริพันธ์ ศุภผล ได้สร้างสมไว้ตลอดชีวิต จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณปริพันธ์ ศุภผล ประสบสุขในสัมปรายภพ เทอญ.

นายโสภณ หงษ์บุตร

กองจัดหาและพัสดุ การประปานครหลวง

"เรายังจำกันได้"

เมื่อปี พ. ศ. ๒๕๑๕ พวกเราชาวนิติศาสตร์ ในการประปานครหลวง หรือที่บรรดาเพื่อนร่วมงานตั้งสมญาว่า "พวกกฎหมาย" ซึ่งเราทุกคนต่างยอมรับกันด้วยความเต็มใจ ในวันที่ ๕ กันยายน "พวกกฎหมาย" ได้ต้อนรับเด็กหนุ่ม ผิวขาว ร่างท้วม สวมแว่นสายตา สีชาค่อนข้างหนา เข้าเป็นพลพรรคใน "พวกกฎหมาย" เพิ่มขึ้นอีกแรงหนึ่ง หนุ่มผู้นั้นก้าวเข้าห้องกฎหมายในวันแรกด้วยท่าทางอันสำรวม เจรจาด้วยท่วงทีกิริยาที่สุภาพอ่อนโยน จนแลดูเป็นเด็กที่อ่อนกว่าอายุจริง

ครั้งแรกที่ข้าพเจ้าได้พบ ในขณะที่เขาเข้ามารายงานตัว ข้าพเจ้าเกิดความสนใจในตัวเขาเป็นพิเศษ เนื่องจากท่าทางและการวางตัวของเขา ข้าพเจ้าชวนให้นั่งคุยกันก่อน เพราะข้าพเจ้าประสงค์ที่จะศึกษาบางสิ่งบางอย่างจากเขา เพื่อเป็นทางไว้ก่อนที่จะได้ร่วม

งานกัน ขณะที่คุยกันอยู่นั้น ข้าพเจ้าจ้องมองเขาอยู่ตลอดเวลา เขาพูดอย่างถนอมเสียง จนบางครั้งถึงต้องกระแอม บางครั้งข้าพเจ้าต้องถามซ้ำเพราะไม่ได้ยินเสียงเขาถนัด เขาพูดฝากเนื้อฝากตัวเล่าถึงการทำงานก่อนที่จะเข้ามาเป็น "พวกกฎหมาย" ให้ฟังเลา ๆ ประสบการณ์ด้านงานราชการหรือรัฐวิสาหกิจยังไม่มี เขาขอให้ข้าพเจ้าสอนเขา ใช้เขาได้เต็มที่ เขายินดีจะกระทำด้วยความเต็มใจ นี่เป็นการปวารณาตัวของเขาในครั้งแรกที่ได้สนทนากัน

ข้าพเจ้าคิดว่า ธรรมดาของผู้เข้ามาร่วมงานกันใหม่ ๆ รายไหนรายนั้น ความสุภาพอ่อนโยน ความเรียบร้อย การใช้วาจาที่นุ่มนวล จะต้องมีมาเป็นอันดับแรก ต่อไปพอเข้ากลุ่มแล้วก็จะมีการแสดงออก หรือการระบายบางสิ่งบางอย่างออกมาบ้าง แต่เขาผู้นั้นเข้าลักษณะเช่นนั้นบางประการเท่านั้น ไม่ตลอดทั้งหมดและไม่เป็นเรื่องที่ร้ายแรง การกระทำบางอย่างยังมีลักษณะการกระทำของเด็กอยู่บ้าง ในลักษณะนี้เอง

เขาจึงสามารถจะเข้ากับบรรดารุ่นพี่และเพื่อนร่วมงานใน "พวกกฎหมาย" เราได้เป็นอย่างดี

ข้าพเจ้ายังจำได้ว่า เขาเป็นเด็กหนุ่มใหม่ต่องาน ไม่เคยปฏิเสธหรือมีข้อแม้ต่องานที่ได้มอบหมายให้ไปทำ ถึงแม้ว่าจะเป็นงานที่เขาเองยังไม่เคยปฏิบัติมาก่อน หรือไม่เคยได้ทราบถึงวิธีดำเนินการมาก่อนเลย เขาจะพยายามศึกษา ค้นคว้า สอบถามจากผู้รู้ เพื่อนฝูง หรือผู้มีประสบการณ์ เพื่อนำความรู้เหล่านั้นมาปฏิบัติงานที่มอบหมายให้ลุล่วงไป เท่าที่ข้าพเจ้าทราบและยืนยันได้ เพราะในเมื่อเขาเกิดความไม่แน่ใจ เขาจะนำปัญหาเหล่านั้นมาหารือข้าพเจ้าทุกครั้ง พร้อมทั้งอธิบายถึงที่มาของความรู้ หรือข้อคิดเห็นต่าง ๆ ให้ข้าพเจ้าฟังอย่างเปิดเผย

ในด้านมนุษย์สัมพันธ์ เขาเป็นคนที่สามารถเข้ากับบุคคลได้ทุกชั้น ทุกระดับ จนบางครั้งข้าพเจ้าและเพื่อนร่วมงานอาวุโสต้องเตือนให้เขาวางตัวไว้บ้างในบางโอกาส การเข้าหาผู้ใหญ่ของเขา พวกเราเพื่อนร่วมงาน

ในกองกฎหมาย เผ้าดูกันอย่างใกล้ชิด เขาเป็นผู้หนึ่งที่เข้าผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม ไม่มีการขัดเขิน ในระดับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เขาจะเป็นคนร่าเริง ไม่ขัดใจใคร เพื่อนชวนไปร่วมสังสรรค์ หรือไปงานใด ถึงแม้เขาไม่ค่อยจะเต็มใจ เขาจะไม่แสดงออกอย่างชัดแจ้งให้ผู้ที่ชักชวนทราบ เขาจะร่วมทางไปด้วยเสมอ เมื่อสมควรแก่เวลา และพอควรแก่มรรยาทของสังคมแล้ว เขาจะเอ่ยขอตัวด้วยเหตุผลอันสุภาพและอ่อนโยนเสมอทุกครั้ง จนกระทั่งบรรดาเพื่อนในกลุ่มต่างเห็นใจไปตาม ๆ กัน ในการร่วมเที่ยวเตร่กันเป็นหมู่คณะ เขาจะเป็นผู้หาเรื่องมากระเซ้าเย้าแหย่เพื่อนร่วมทาง ก่อความรื่นเริงให้หมู่คณะอยู่เสมอ จน "พวกกฎหมาย" เราพากันตั้งฉายาเขาว่า "ไอ้ปากมะเร็ง" เขาจะมีความรู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจหรือเปล่า เขากลับยอมรับฉายานั้นอย่างภาคภูมิ และทุกครั้งเมื่อมีเรื่องที่จะกระเซ้ากันในกลุ่ม เขาจะต้องพูดต่อท้ายประโยคที่กระเซ้านั้นว่า "..........นี่แหละก็ชั้นมันปากมะเร็ง

นี่หว่า" เขาเป็นคนใจกว้างพอคนหนึ่ง เมื่อเขากระ-เซ้าเพื่อน ๆ ได้ เพื่อน ๆ จะกระเซ้าบ้าง หรือพูดรุนแรงไปบ้าง เขาก็จะหัวเราะชอบใจ ไม่เคยได้รับฟังคำปรารภจากเขาเลยว่าเพื่อนผู้ใด หญิง หรือชายพูดจาเกินเลยเขาไปอย่างไร สำหรับเพื่อนรุ่นเด็กกว่าเขาทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ เขาจะทำตัวเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ รับระบายอารมณ์ของเพื่อนรุ่นน้องที่ถูกกดดันมาจากทางอื่น พยายามเอาอกเอาใจ ปลอบโยนให้ผู้นั้นได้คลายทุกข์ไปตามควรแก่เหตุ ข้าพเจ้าทราบดีในเรื่องนี้เพราะข้าพเจ้าเคยประสบมาด้วยตนเองในขณะที่เขาพูดจาปลอบโยนเพื่อนรุ่นน้องต่อหน้าข้าพ-เจ้า และเขาเคยได้นำปัญหาในลักษณะนั้นบางประการมาขอคำแนะนำจากข้าพเจ้า เมื่อถึงขั้นที่เขาไม่สามารถจะพูดปลอบโยนได้ด้วยตนเองแล้ว นี่ย่อมเป็นการแสดงออกให้เห็นได้โดยเด่นชัด เขาเป็นผู้หนึ่งที่ไม่ดูดายในความทุกข์ของเพื่อน ทั้งนี้ตลอดจนเรื่องการเงิน เขาจะไม่นิ่งเฉย จะช่วยเหลือตามความสามารถเท่าที่จะทำ

ได้ พวกใน "พวกกฎหมาย" เงียบเหงา หรือห่างเหินจากการพักผ่อนตามบ้านเพื่อนฝูง หรือในต่างจังหวัด เขาจะเป็นผู้ริเริ่มนัดแนะ จัดพาเพื่อนในกองกฎหมายรวมทั้งหน่วยงานอื่นไปพักผ่อนกันเป็นคณะ เป็นธุระจัดหาที่พักและบริการการต้อนรับอย่างเรียบร้อย สะดวกสบาย เช่นที่จังหวัดจันทบุรี เป็นต้น

ในด้านครอบครัว เขาวางตัวได้เหมาะสมอย่างน่าชม ระหว่างเพื่อนร่วมงานในกองกฎหมายที่อาวุโสสูงกว่า เขาจะนำปัญหาข้องใจในชีวิตของเขาไปพูดคุยหารือ ซักถาม โดยสนทนาเป็นเรื่องของเขาเองบ้างอ้างว่าเป็นเรื่องของเพื่อนฝูงบ้าง เพื่อนำข้อคิดเห็นหรือคำแนะนำไปใช้ เมื่อผลปรากฏสมความประสงค์เขา เขาจะกลับมาเล่าให้ฟังอย่างชื่นชม หากไม่ได้ผลเขาก็จะนำมาหารืออีกพร้อมทั้งบอกเหตุผลว่าไม่ได้ผลเพราะเหตุใด ในระหว่างเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันเขาจะทำตนเป็นคู่สนทนาที่มีเหตุมีผล มีความคิดที่รอบคอบ สามารถจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในด้าน

ครอบครัวได้เป็นอย่างดี ความรับผิดชอบในครอบครัว
เขามีอยู่ในตัวอย่างเต็มที่ ข้าพเจ้าทราบด้วยตัวข้าพเจ้า
เอง เพราะได้เฝ้าสังเกตมาพอสมควร ครั้งหนึ่งได้ร่วม
ทางกันไปรับประทานอาหารกลางวัน เมื่อเสร็จจากมื้อ
กลางวันแล้ว ข้าพเจ้ามีธุระจะต้องแยกทางไป จะด้วย
ความเกรงใจ หรือด้วยความเป็นผู้มีนิสัยอ่อนโยน มี
มรรยาทดี เขาอาสาขับรถไปส่งข้าพเจ้าพร้อมพรรค-
พวกทั้งหมด แต่ปรากฏว่าการจราจรติดขัด จึงทำให้
การเดินทางต้องใช้เวลานานเกินกว่าที่พวกเราได้คาดคิด
กันไว้แต่แรก เขาเองก็จะต้องผิดนัดกับทางครอบครัว
ซึ่งไม่สามารถจะติดต่อส่งข่าวให้ทราบได้ทัน เขาได้
ตัดสินใจทันที ให้เพื่อนร่วมทางอีกผู้หนึ่งทำหน้าที่ขับ
รถแทน ส่วนตัวเขาเองรีบแยกทางจับรถรับจ้างกลับ
ทันที แต่การใช้คำพูดและการแสดงกิริยาท่าทางของเขา
ทำให้เพื่อน ๆ เข้าใจผิดไปตาม ๆ กัน ทำให้ข้าพเจ้า
ซึ่งเป็นผู้มีอายุมากที่สุดในกลุ่มนั้นเข้าใจผิดไปด้วย และ
สงสัยการกระทำของเขามาก เพราะการแสดงออกของ

เขานั้นขัดกับความประพฤติของเขาซึ่งเคยมีต่อข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก จนเวลาได้ล่วงเลยไปประมาณ ๒–๓ วัน ข้าพเจ้าจึงได้ทราบความจริงและเหตุผลจากปากของเขาเอง ข้าพเจ้าชอชมในความรู้สำนึกถึงหน้าที่ความรับผิดชอบต่อครอบครัวของเขาเป็นอย่างมาก

เมื่อพวกเราได้รู้จักเขาในตอนแรก ๆ เราเห็นว่าเขาเป็นคนอารมณ์รุนแรงวู่วาม ครั้นเราได้ร่วมงานกันสักพักหนึ่ง เพื่อนฝูงบ้าง ข้าพเจ้าบ้าง พูดจาจูงใจแกมเพื่อนให้เขาระงับอารมณ์เสียบ้าง ต่อมาเขาก็กลายเป็นคนที่รู้จักระงับ และโดยเฉพาะเมื่อมีครอบครัวแล้วเขาได้เปลี่ยนนิสัยในเรื่องวู่วามไปอย่างแทบไม่น่าเชื่อ เขาเคยได้ปรารภเรื่องเหล่านี้ให้ข้าพเจ้าฟังเสมอ ๆ

สิ่งที่ข้าพเจ้าจะละเว้นไม่กล่าวเสียในที่นี้ไม่ได้เลย เพราะเป็นความภูมิใจอย่างยิ่งของข้าพเจ้าและพวกเราหรือ "พวกกฎหมาย" ก็คือมีท่านผู้ใหญ่ในระดับผู้บริหารประเทศท่านหนึ่งได้กล่าวกับข้าพเจ้าว่า "เขาเป็นเด็กดี งานการก็ดี ช่วยเราได้มาก น่าเสียดาย"

ถึงแม้จะเป็นคำพูดสั้น ๆ ง่าย ๆ แต่คำพูดนั้นมิได้เป็นการพูดเพื่อมรรยาท หรือพูดเพื่อจะเลี่ยงการตำหนิ ข้าพเจ้าได้รับฟังแล้วอดรู้สึกถึงความเป็นเด็กอ่อนโยน เชื่อฟัง รู้งานในหน้าที่ของเขาไม่ได้ ตั้งแต่เขาได้ไปช่วยงานอยู่ในสถาบันอื่นชั่วคราว หลังจากที่เขาได้หารือกับข้าพเจ้าไปแล้ว พวกเราไม่เคยได้รับข่าวที่ไม่ดีในด้านตัวของเขาเลย จนกระทั่งเขาย้ายกลับมาเป็น "พวกกฎหมาย" ในห้องเดิมอีก นี่แหละนอกจากพวกเราจะมีความรู้สึกต่อเขาในด้านดีสมหน้าสมตากันแล้ว ท่านผู้ใหญ่บางท่านก็ยังรับรองยืนยันได้อีกด้วย

หลังจากที่เขาได้ประสบมรสุมบางประการในด้านงานในหน้าที่ พวกเราก็ได้รับฟังจากปากเขาเองว่า เขาจะจากพวกเราไปจากกองกฎหมาย พวกเราต่างพากันเห็นใจ และยังรู้สึกครั่นเครงกันเป็นปกติ เราไม่มีใครเคยได้คิดระแวงกันเลยว่า คำว่าจากพวกเราไปของเขาพวกเราจะได้รับฟังกันอีก แต่แล้วอยู่ ๆ วันหนึ่งพวกเราทุกคนต่างก็ต้องอุทานเป็นเสียงเดียวกันว่า "ฮ้า!"

เมื่อได้รับข่าวการจากไปของเขาอีกครั้ง ในทันทีทันใด ทุกคนต่างลังเล ต่างไม่ยอมเชื่อว่าข่าวนั้นจะเป็นจริงไปได้ บางคนพยายามติดต่อสอบถามเพื่อความแน่ใจโดยทางโทรศัพท์ บางคนรีบติดต่อแจ้งข่าวร้ายของเขาให้บรรดาพรรคพวกทราบเพื่อหวังจะให้ช่วยสอบหาความจริงจากหลาย ๆ ทางด้วยกัน บางพวกนัดแนะชักชวนกันไปยังสถานที่เกิดเหตุตามที่ได้รับแจ้งข่าวมา แต่ด้วยความตกใจ ควบคุมสติกันไว้ไม่ได้ เพราะข่าวร้ายที่ทำให้ทุกคนขวัญกระเจิงไปแต่แรก จึงทำให้การนัดหมายคลาดเคลื่อนไปอย่างไม่น่าให้อภัยตัวเองเลย บางคนรับปากรับคำกันอย่างมั่นเหมาะว่า เมื่อได้ทราบข่าวที่พอจะเชื่อถือได้ หรือได้ข่าวที่แน่นอนแล้วจะรีบส่งข่าวให้ทราบทันที ต่างก็ลืมกันเสีย ไม่ได้ทำตามคำพูดที่ตกลงกันไว้ จนผู้ที่ได้ร่วมไปรับร่างของเขามาถึงกรุงเทพ ฯ เรียบร้อยแล้ว จึงได้รับทราบข่าวคราวกันอีกครั้งหนึ่ง พวกเราก็ได้แต่ซึม เศร้า เสียใจและเสียใจกันไปตาม ๆ กัน ข้าพเจ้าพยายามซักถาม สนทนากัน

ถึงเรื่องของเขาในหมู่ "พวกกฎหมาย" ต่างพูดอะไรกันไม่ออก ความรู้สึกของพวกเราทุกคนไม่สามารถจะระบายออกมาเป็นคำพูดได้สักคน บางคนพอเอ่ยถึงเขาไม่ยอมพูดอะไรด้วยเลย น้ำตาร่วงพรูออกมาเป็นวรรคเป็นเวร บางคนตาตก ซึมลงทันที เอาแต่พูดว่า "ไม่น่าเลย ไม่น่าจริง ๆ" นั่นคือความรู้สึกเสียใจอันสุดซึ้งของ "พวกกฎหมาย" ที่ได้กลืนเอาคำพูดที่ตั้งใจจะระบายออกมาให้สมกับความรู้สึกกระทบกระเทือนใจอย่างแรง และกะทันหัน เพื่อปรารภสู่กันในหมู่ "พวกกฎหมาย" ของเราไปเสียหมด

จะอย่างไรก็ตาม แม้วิญญาณของเขาจะสถิตอยู่ ณ แห่งใดก็ตาม โปรดได้รับรู้ไว้ด้วยว่า พวกเรายังคิดถึง และยังจำเขาได้ดีตลอด "พวกกฎหมาย" เรายังจำกันได้ดี เขาผู้นั้นคือ

"คุณปริพันธ์ ศุภผล"

"พวกกฎหมาย" เราขอน้อมจิตอธิษฐานให้ "คุณปริพันธ์ ศุภผล" เพื่อนรัก จงได้เสวยสุขในสัมปรายภพจงทุกประการ.

"**พวกกฎหมาย**"

วันแห่งความเศร้าสลดใจ
ของเพื่อนร่วมงานกองกฎหมาย

เมื่อวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๒๒ เวลาประมาณ ๑๕.๓๐ น. กองกฎหมายได้รับโทรศัพท์ ถามว่ามีใครรู้หรือเปล่าว่าคุณปริพันธ์ไปไหน ไปกับใคร เพราะมีโทรศัพท์จากจังหวัดเพชรบุรีว่า รถเก๋งที่คุณปริพันธ์นั่งไปนั้นเกิดอุบัติเหตุ และคนเจ็บอยู่ รพ. เพชรบุรี เพื่อนร่วมงานที่ทำงานในกองขณะนั้นรวมทั้งข้าพเจ้าด้วยคอยฟังข่าวด้วยความวุ่นวายใจยิ่ง และคิดกันว่าจะไปเยี่ยมวันรุ่งขึ้น ข้าพเจ้าอดทนไม่ได้จึงไปถามคุณต้อยภรรยาคุณปริพันธ์ จึงได้ทราบแน่นอนว่า คุณปริพันธ์ได้เสียชีวิตแล้ว ซึ่งเป็นเวลาเดียวกับที่กองกฎหมายได้ข่าวนี้เช่นกัน ทุกคนตกใจเพราะคาดไม่ถึงว่าจะได้รับข่าวอันน่าตกใจเช่นนี้, ในเวลานี้เป็นช่วงที่ฉุกละหุกที่สุด ต่างพูดกันว่า "จริง ๆ หรือ" ไม่น่าเป็นไปได้ ใน

ที่สุดจึงโทรศัพท์ไปถามญาติของผู้ที่ไปด้วยกัน ก็ได้รับยืนยันว่า "จริง" ไปด้วยกัน ๕ คน เสียชีวิต ๓ คน สาหัส ๒ คน

เมื่อได้ข่าวแน่นอนแล้ว ข้าพเจ้าก็นำบุตรคุณปริ-พันธ์ไปส่งบ้าน โดยให้คุณสุวิทย์คนขับรถกองกฎหมายขับรถของคุณปริพันธ์ไปส่ง และได้แวะหาคุณพ่อคุณปริพันธ์ที่ศรีย่าน ก็ได้รับยืนยันว่า "จริง" ขณะนี้ศพอยู่ที่วัดอุทัยโพธาราม เพชรบุรี

เมื่อส่งบุตรคุณปริพันธ์แล้วได้ชวนคุณพ่อของคุณต้อยไปรับศพด้วย ซึ่งท่านว่าก็ตั้งใจจะไปรับด้วย จึงไปกันเวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ระหว่างทางฝนตกหนักและต้องคอยดูว่ารถที่ไปรับศพล่วงหน้าก่อนจะกลับหรือยัง กลัวจะสวนทางกัน ไปถึงวัดประมาณ ๒๐.๓๐ น. เศษ ปรากฏว่ารถที่ไปรับศพที่คุณพ่อคุณปริพันธ์ คุณ-ต้อยและเพื่อนอีก ๒ คน คือคุณเชาวน์และคุณใหญ่ยังไม่ถึง ได้เรียนถามเจ้าอาวาสและทราบว่าศพอยู่ที่ศาลาวัด เมื่อเปิดฝาโลงศพดูแล้ว ภาพที่เห็นต่างพุดเป็น

เสียงเดียวกันว่า "ใช่เขาแน่ ๆ" แม้สภาพศพจะไม่น่าดูนักก็จำได้ แต่ละคนต่างนิ่งและรำพึงออกมาว่า "ไม่น่าเลย ไม่น่าจะเป็นเขา และไม่น่าจะมาอยู่ในสภาพเช่นนี้เลย"

ท่านเจ้าอาวาสบอกว่า มูลนิธิเพชรบุรีนำศพมาส่งให้ทางวัดเมื่อประมาณ ๒ นาฬิกา รวม ๓ ศพ ญาติมารับไปแล้ว ๒ ศพ เหลือศพนี้ศพเดียว ท่านจะให้เขารับศพคุณปริพันธ์ไปด้วย แต่เขาไม่กล้ารับ ศพคุณปริพันธ์จึงค้างอยู่ที่วัด ๒ คืน ๑ วันเต็ม ๆ

ครั้นเวลา ๒๒.๐๐ น. เศษ รถคณะคุณต้อยก็ไปถึงวัด คุณต้อยตกใจเมื่อเห็นรถเราจอดอยู่ที่วัดแล้ว ถามพวกเราว่า "มาทำไม" เพราะไม่คิดว่าจะได้พบพวกเราที่นี่ คือก่อนที่คุณต้อยจะมาบอกว่าไม่ต้องมาก็ได้ แต่ข้าพเจ้าคิดว่าการที่มาก็ต้องการเป็นเพื่อนคอยปลอบโยนให้หายเศร้าสลด และเพื่อเห็นผู้ตายเป็นครั้งสุดท้าย เพราะผู้ตายเป็นผู้ที่ข้าพเจ้ารักและนับถือมากคนหนึ่ง เมื่อคณะคุณต้อยได้ดูศพและจัดการเรื่องเกี่ยว

กับตำรวจทางหลวงเจ้าของเรื่อง, มูลนิธิ, และทางวัด เรียบร้อยแล้ว จึงได้รับศพกลับและมาถึงวัดโสมนัสวรวิหาร เวลาประมาณ ๐๒.๐๐ น. เศษ

ขอจงสู่สุคติสรวงสวรรค์ที่สูงส่งเถิด คุณปริพันธ์ ศุภผล.

จาก **ชวนพิศ ศรสรินทร์**

๒ ส.ค. ๒๒

อาลัยคุณปริพันธ์ ศุภผล

ข้าพเจ้าได้ทราบข่าวการเสียชีวิตของคุณปริพันธ์ ศุภผล ด้วยอุบัติเหตุทางรถยนต์ ด้วยความเศร้าสลดยิ่ง ไม่คาดคิดเลยว่าคุณปริพันธ์ ฯ จะด่วนจากไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ จากการที่เคยปฏิบัติงานร่วมกันในกองกฎ-หมาย ปรากฏว่าคุณปริพันธ์ ฯ ได้ปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เป็นผลดีตลอดมา ทั้ง ๆ ที่อนาคตของคุณปริพันธ์ ฯ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ยังคงจะมีความเจริญก้าวหน้าไปได้อีกมาก

การมาด่วนถึงแก่กรรมแต่ในวัยที่ยังหนุ่ม จึงเป็นที่น่าเสียดายยิ่ง ทั้งแก่ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ญาติสนิท และมิตรสหาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่ภรรยาและบุตร อันเป็นสุดที่รัก

จริงอยู่ทุกชีวิตในโลกนี้เมื่อมีเกิดแล้ว ก็ต้องมีแตกดับสลายไปในที่สุด ตามกฎแห่งวัฏจักร คุณปริพันธ์ ฯ จากไปแต่เพียงร่างกาย ส่วนที่เหลืออยู่ คือคุณงาม

ความดีที่ได้ประกอบไว้ จักเป็นอนุสรณ์ให้เป็นที่จดจำรำลึกของคนที่อยู่ข้างหลังสืบต่อไป

ขอให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณปริพันธ์ ฯ จงสถิตอยู่อย่างเกษมสุขในสัมปรายภพไปชั่วกาลนาน.

ร.ต.ท. ประสานสุข ถิระวัฒน์

หัวหน้าสำนักงานผู้ตรวจการ

การประปานครหลวง

การบำเพ็ญกุศลศพนายปริพันธ์ ศุภผล

เมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๒๒ ลูกยังไปทำงานตามปกติ เมื่อเลิกงานแล้วกลับบ้าน และออกจากบ้านประมาณ ๑๙.๐๐ น. เพื่อไปงานศพพรรคพวกที่สุราษฎร์ธานี พร้อมด้วยเพื่อน ๕ คน คงจะแวะรับอาหารกันก่อน จึงไปถึงเขตอำเภอเขาย้อย เพชรบุรี เมื่อเวลาประมาณ ๒๒.๐๐ น. รถได้ชนกับรถบรรทุกไม้ไผ่รวกอย่างแรงทำให้ถึงแก่กรรมทันที ๓ คน สาหัสมาก ๒ คน ทางบ้านรู้ข่าวประมาณ ๑๖.๐๐ น. เศษของวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๒ และรีบรับศพกลับถึงวัดโสมนัสวิหารค่อนสว่าง จึงได้ทำการสวดพระอภิธรรมศพ ๕ คืน คือ:-

วันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๒ บิดา มารดา และญาติพี่น้อง.

เสาร์ที่ ๔ นายสมาน หอมประเสริฐ, นาย
อภิวัฒน์ ธรรมเกษร.

อาทิตย์ที่ ๕ เพื่อน ๆ ภรรยา และคณะบ้านเช่า
ซอยสมประสงค์ ๒.

จันทร์ที่ ๖ เพื่อนร่วมงานกองกฎหมาย การประปา
นครหลวง.

อังคารที่ ๗ สมาคมชาวจันทบุรี, กองจัดหาและ
พัสดุการประปานครหลวง และเพื่อน
ร่วมรุ่มธรรมศาสตร์ (ม. ธ. ๐๙
ปี ๑๕)

ในการบำเพ็ญกุศลศพครั้งนี้ ได้มีท่านผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ญาติพี่น้องและผู้นับถือคุ้นเคยได้ไปฟังสวดเป็นจำนวนมาก พร้อมทั้งพวงมาลาที่สวยงามมากมาย โดยเฉพาะวันบรรจุศพ นับเป็นความกรุณาที่เจ้าภาพสำนึกในบุญคุณต่อทุก ๆ ท่านที่มีน้ำใจต่อเจ้าภาพและผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว จึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความทราบซึ้งในความอนุเคราะห์และน้ำใจของ

ทุก ๆ ท่านที่ได้ร่วมบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม ตลอดจนร่วมงานพิธีการฌาปนกิจศพในครั้งนี้ด้วยความจริงใจ.

จาก–บิดา มารดา ภรรยา ญาติพี่น้อง

๑๙ พ.ย. ๒๒

ปริญญาบัตร

ปีสุดท้าย หมายคว้า ปริญญาบัตร
มุมานะ ผ่าพั่น หมั่นศึกษา

อบายมุข ทุกสมัย ไม่นำพา
ท่องตำรา ทวนซ้ำ เพื่อชำนาญ

หวังก้าวสู่ ประตูชัย ของชีวิต
ด้วยบัณฑิตย์ ปริญญา อันกล้าหาญ

ใช้ความรู้ ชูช่วย อำนวยการ
จนกว่าม่าน ชีวิต จะปิดโลง (ลง).

ความจริง.

ฝูงหมาหมีมีเขา เต่ามีหนวด
เหี้ยตะกวดมีงา น่าจะขัน
ถ้ากองไฟใครเห็น ไม่มีควัน
มนุษย์นั้น จึงจะพ้นคนนินทา.

มิตตะจิต.

ใครดีเราก็ดี อารีต่อ
ให้สมข้อคำโบราณ ที่ขานไข
มิตตะจิตต่อติด กับมิตตะใจ
ใครไม่ใยแล้วอย่าอยาก ให้ยากเย็น.

จาก – ห้องสมุดบ้านนิยมบั๋ทมะ.

ตำราแก้วเก้าประการ

เพชรดีมณีแดง　　เขียวใสแสงมรกต
เหลืองใสสดบุศราคำ　　แดงแก่ก่ำโกเมนเอก
สีหมอกเมฆนิลกาฬ　　มุกดาหารหมอกมัว
ขาวสลัวเพทาย　　สังวาลย์สายไพฑูรย์.

ทำนองเพลง – ญวนเคล้า

จันทบูรพูนโภคะ โลหะ
ดื่มระดะแร่พลอย ไม่น้อยสี
หัตถกรรมทำสินค้าพัดรามี
แถวนที่เช้าค่ำทำประมง
แผ่นดินแห้ง แต่งไร่พริกไทยสด
มิรู้หมดมากมายรับขาย–ส่ง
สินค้ายางอย่างดีก็มีดง
ข้าพเจ้าจงรักครัน จันทบูร.

จาก–นายห้างหรุ่น รองรัตน์

รำพึงถึงจันทบุรี

ช้างประสานงาน

ฉันภูมิใจที่ได้ เป็นชาวจันท์
เมืองเรานั้น เปรียบที่ไหน ไม่น้อยหน้า
ดินอุดม รมรื่น ชื่นอุรา
มีภูผา น้ำตก อุทกธาร
วัดก็ดี พลอยก็มี สีต่าง ๆ
มีสวนยาง ไม้ผล คนกล่าวขาน
พริกไทยดี มีชื่อ ลือชานาน
ก๋วยเตี๋ยวเส้น รับประทาน แล้วติดใจ
หัตถกรรม ทำเสื่อ เป็นสินค้า
ท้องทะเล กุ้งปูปลา หาน้อยไม่
คนขยัน ปัญญาดี ไม่มีภัย
ฉันภูมิใจ ที่ได้ เป็นชาวจันท์.

จากห้องสมุดสมาคมชาวจันทบุรี.

อุภัย จันทวิมล.

พุทธภาษิต

ทุกฺโข พาเลหิ สงฺคโม
สุโข หเว สปฺปุริเสน สงฺคโม
น สงฺคโม ปาปชเนน เสยฺโย
นิหียติ ปุริโส นิหีนเสวี.

คบ คนพาลย่อมได้ ความทุกข์ มานา
คบ สัตตบุรุษนำสุข สู่ให้
คบ คนชั่วชั่วรุก เสื่อมศักดิ์ ศรีแฮ
คบ บุคคลเลวได้ แต่ร้าย เลวลง.

To associate with the vircious always brings suffering and disgrace, so baings happiness with the vircious and become worse with the worse.

ลาภมหานิยม

สมเด็จ, พระร่วง, ทั้ง นางพญา
พระรอด, ผงสุพรรณ, หา ร่วมสร้อย
ซุ้มกอ, พระลีลา, ทุ่งเศรษฐี
หลวงพ่อแก้ว – ร่วมห้อย ลาภแท้มหานิยม.

หลวงบริหารพินิจฉยกิจ.

คติพจน์

เกิดเป็นคนต้องผจญกับชีวิต
และต้องคิดตั้งตัวเป็นหลักฐาน
ถึงแม้จะลำบากยากนาน
คงได้ผ่านความทุกข์สบสุขใจ
อย่าท้อถอยน้อยใจไปต่าง ๆ
สิ่งกีดขวางหรือจะสู้มานะได้
เมื่อตั้งจิตคิดการงานสิ่งใด
วิถีมีเปิดให้ทำได้เอย.

Being born as a buman being,
One must fight for life and establish
permanent living.
One is capable to overcome suffering,
With which he has to face,
Even for a long time, for happiness
Don't lose patience and feel slighted
Any abstacle cannot stand against
actual persistance,
While where there is a will, there
is a way,

ห้องสมุดสมาคมชาวจันทบุรี.

หลวงบริหารพินิจฉัยกิจ

อยุธยา – ล่ม

" เสียยศเสียศักดิ์นัคเรศ เสียทั้งพระนิเวศน์วงศา
เสียทั้งตระกูลนานา เสียทั้งไพร่ฟ้าประชากร
สาระพัดจะเสียสิ้นสุด ทั้งการยุทธก็ไม่เตรียม
ฝึกสอน
จึงไม่รู้การกู้แก้พระนคร เหมือนหนอนเบียฬให้
ประจำกรรม."

จาก – สมเด็จกรมราชวังบวร มหาสุรสิงหนาท ใน ร. ๑.

การไม่มีคู่

ถึงจะมีวิมานสถานทิพย์ ได้ลอยลิบเลิศมนุษย์
สุดปฐม
ถ้าแม้นไม่มีคู่เคียงเรียงภิรมย์ จะเตรียมตรมตรึกหา
เป็นอาจิณ.

ลมปาก – หวาน

อันอ้อยตาลหวานลิ้น　　แล้วสิ้นทราก
แต่ลมปากหวานหู　　ไม่รู้หาย
แม้เจ็บอื่นหมื่นแสน　　จะแคลนคลาย
เจ็บจนตายนั้นเพราะเหน็บ　　ให้เจ็บใจ.

เหล็กแข็ง

คำบุราณท่านว่า เหล็กแข็งกระด้าง เอาเงินง้างก็อ่อนตามความประสงค์.

ฉาก – สุนทรภู่.

คติพจน์

ห้ามเพลิงไว้อย่าให้ มีควัน
ห้ามสุริยะแสงจันทร์ ส่งไซร้
ห้ามอายุให้หัน คืนเล่า
ห้ามดั่งนี้ไว้ได้ จึงห้ามนินทา.

ความดี – ความชั่ว

สักวาชั่วดีมีคนรู้ ไม่ต้องกู่ตะโกนให้ ผู้ใดเห็น เมื่อทำดี ดีย่อมได้ ไม่ยากเย็น เพราะความดีมันต้องเด่น เห็นทั่วไป.

แม้นทำชั่วมั่วกาลีราคีติด จะปกปิดกีดกันกันไม่ไหว ถึงมีทรัพย์นับล้านรวยปานใด ความจัญไรมันย่อมชิดเหม็นติดเลย.

จิตสำนึก

เมื่อทำผิดจิตสำนึก ตรึกเห็นผิด แนวชีวิตพอมีทางสว่างไสว หากทำผิดคิดรั้น ให้เขาตะบันอยู่ตลอดไป เตือนเท่าไร ไม่ลด ก็หมดดี.

จาก – ห้องสมุด ร ร. ศุภศึกษาสถาน.

อย่าคบพาล. –

ถึงบางเดื่อ โอ้มะเดื่อ เหลือประหลาด
บังเกิดชาติแมลงหวี่ มีในไส้
เหมือนคนพาล หวานนอก ย่อมขมใน
อุปมัยเหมือนมะเดื่อ เหลือระอา.

รัก – ขม. –

เขาย่อมเปรียบเทียบความว่า เมื่อยามรัก
แต่น้ำต้มผักที่ขม ก็ชมว่าหวาน
ครั้นจืดจางห่างเหิน ไปเนิ่นนาน
แม้น้ำตาลก็ว่าเปรี้ยว ไม่เหลียวแล.

จาก – สุนทรภู่.

อย่าทำเด่น. –

อันที่จริงคนเขา อยากให้เราดี
แต่ถ้าเด่นขึ้นทุกที เขาหมั่นไส้
จงทำดี แต่อย่าเด่น จะเป็นภัย
เพราะไม่มีใครเขาอยากเห็น เราเด่นเกิน.

จาก – ศ จ. หลวงวิจิตรวาทการ.

คนเห็นคน. –

คนเห็นคน เป็นคน นั้นแหละคน
คนเห็นคน มิใช่คน ใช่คนไม่
กำเนิดคนต้องเป็นคน ทุกคนไป
ถึงจนมีผู้ดีไพร่ ไม่พ้นคน.

จาก – ยาขอบ.

ดูนาง – ดูแม่. –

จะดูวัวชั่วดี ดูที่หาง
จะดูนาง ดูแม่ เหมือนแลเห็น
เหมือนลูกยางห่างต้น หล่นกระเด็น
ก็จะเป็นเช่นเหล่า ตามเผ่าพันธุ์.

เสน่ห์ – ผัวรัก. –

แม้นผัวเดือดจงดับ ระงับไว้
อย่าพอใจขึ้นเสียง เถียงประสม
เขาเป็นไฟ เราเป็นน้ำ คอยพร่ำพรม
แม้นระดม ขึ้นทั้งคู่ จะวู่วาม.

เสน่ห์ – ผัวหลง. –

ถ้าแม้นภัสดา เข้าไสยาสน์
จงกราบบาททุกครั้ง อย่าพลั้งหลง
เข้าเมื่อยเหน็บเจ็บปวด ในทรวดทรง
ช่วยบรรจงนวดฟั้น ให้บรรเทา.

รักสลักทรวง.

อกอะไรจะเหมือนอก ที่รกรัก
อกจะหักเสียด้วยใจ อาลัยหา
ไม่พบพักตร์รักดิ้น ในวิญญาณ์
จะเป็นบ้าเสียเพราะ รักสลักทรวง.

จาก – สุนทรภู่.

คำนำ

หนังสือเรื่อง "เพื่อความสดใสแห่งชีวิต" เล่มนี้ เป็นผลงานการเรียบเรียงของ พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ) วัดบวรนิเวศวิหาร ผู้ช่วยเลขาธิการ สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย ฝ่ายเผยแผ่ เดิมทีเดียวผู้เรียบเรียงทำเป็นชีส เพื่อแจกแก่นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา ในหลักสูตรอบรมกรรมฐาน

ต่อมา เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ได้อ่านและบันทึกให้เก็บรักษาต้นฉบับไว้ เพื่อพิมพ์เผยแพร่ต่อไป จากเวลานั้นเป็นต้นมา มีคนขอไปพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ที่ระลึก อนุสรณ์ ในโอกาสต่าง ๆ มากครั้ง ได้พิมพ์มาแล้วประมาณ ๑๗,๐๐๐ เล่ม แต่ยังมีคนสอบถาม เพื่อนำไปศึกษาอยู่เสมอ แต่ไม่อาจจะแจกให้ได้เพราะหนังสือได้ขาดคราวลง

สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย พิจารณาเห็น

ว่า หนังสือเล่มนี้ ผู้เรียบเรียงได้เรียบเรียงขึ้นด้วยถ้อยคำเรียบ ง่าย บรรจุข้อความสั้น ๆ ไม่ยากแก่การจะอ่านให้จบ และเมื่ออ่านจบแล้วก็ได้หลักปฏิบัติ อันเป็นพื้นฐานทางสมาธิ ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตของคน ผู้ต้องการหาความสงบให้แก่จิตใจ อย่างน้อยก็เพื่อให้จิตใจได้รับการพักผ่อน หาความสงบ เป็นการบำรุงรักษาสุขภาพจิตให้ดีพอจะอยู่ในโลกอย่างมีความสุขได้ จึงได้ขออนุญาตผู้เรียบเรียง เพื่อพิมพ์เผยแพร่ ด้วยการจำหน่ายในราคาพอสมควร เพื่อนำดอกผลที่เกิดขึ้นจากการจำหน่าย พิมพ์หนังสืออื่น ๆ ต่อไป

สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของ พระโสภณคณาภรณ์ ในการมอบหนังสือนี้ให้พิมพ์เผยแพร่ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้คงอำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้อ่าน ได้มากพอสมควร ขอความเจริญงอกงามในธรรม อันพระ

ผู้มีพระภาคทรงประกาศแล้ว จงมีแด่ท่านผู้อ่านที่มีอุปการคุณทุกท่าน เทอญ.

สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย

เมษายน ๒๕๒๒

เพื่อความสดใสแห่งชีวิต

โดย พระโสภณคณาภรณ์ วัดบวรนิเวศวิหาร

บางคนอาจจะสงสัยว่า การศึกษาและการปฏิบัติธรรมะนั้นมีประโยชน์อย่างไร ? ทำไมคนเราต้องเรียนและปฏิบัติสิ่งที่เรียกว่ากรรมฐาน และกรรมฐานนั้นหมายความว่าอย่างไร ? นักเรียนปฏิบัติไปแล้วจะได้รับผลอย่างไร ?

สำหรับปัญหาเหล่านี้ เราอาจแยกตอบได้เป็นหลายประเด็นดังนี้ คือ

๑. ในการเรียนการศึกษาธรรมะนั้น บางคนอาจจะรู้สึกว่า มีคะแนนน้อยบ้าง ทำให้คนเรียนเป็นยายแก่ลุงแก่บ้าง แต่ถ้าเราพิจารณาให้ซึ้งแล้วจะพบว่า *ธรรมะนั้นเป็นวิชาที่มีคะแนนมากที่สุด เพราะว่าวิชาศีลธรรมคะแนนอาจจะน้อยในโรงเรียน แต่เราจะเห็นได้ว่า คะแนน*

ศีลธรรมนั้น เราจะต้องได้รับอยู่ตลอดชีวิต แม้ว่าจะตายไปแล้ว ก็ยังมีคนตามให้ และ หัก วิชาศีลธรรมของเราอยู่ ดังที่ปรากฏข่าว ยกย่อง และตำหนิ คนบางคนผู้ทำความดีและความชั่ว ตามสมควรแก่กรณี ถ้าเป็นคนที่ทำดีไว้มากพอ ตายไปแล้วจะมีอนุสาวรีย์ ที่คนรุ่นหลังสร้างขึ้นเพื่อเคารพสักการะบูชา และมักจะมีคนนำมากล่าวขวัญถึง ยกเป็นตัวอย่าง ให้อนุชนรุ่นหลังได้ถือเป็นตัวอย่าง ฝ่ายคนที่ทำชั่ว เพราะไม่ศึกษาและปฏิบัติศีลธรรม จะได้รับผลตรงกันข้าม คือมีคนตำหนิด่าว่า ทั้ง ๆ ที่มีชีวิตอยู่ และตายไปแล้วมักจะถูกยกตัวอย่างการกระทำของเขาว่า เป็นข้อที่ควรละเว้น เราจึงอาจกล่าวได้ว่า

"คะแนนวิชาศีลธรรมนั้น เป็นวิชาที่มีผู้ให้และหักคะแนนตลอดชีวิต และคนทั่วไปมีสิทธิในการให้ และหักคะแนนทางศีลธรรม ตลอดชีวิต จนถึงตายไปแล้ว"

๒. การที่เราต้องเรียนและปฏิบัติกรรมฐานนั้น

เพราะว่า *กรรมฐานนั้น เป็นการปฏิบัติธรรมะระดับหนึ่ง เป็นสูตรแห่งการปฏิบัติทางจิต หรือฝึกจิต* ในข้อนี้เราจะเห็นได้ว่า ในชีวิตของคนเรานั้น เมื่อเราแยกออกเป็นส่วนใหญ่ ๆ แล้ว จะได้ ๒ ส่วนด้วยกัน คือ

ก. ร่างกาย หรือ รูป ร่างกายของคนเรานั้น จะพบว่ากว่าจะทำอะไรเป็น แม้แต่การเขียนหนังสือได้ นั่งพับเพียบได้ เดินอย่างมีมารยาทได้ เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน การฝึกฝนนั้น บางคนอาจใช้เวลานาน บางคนอาจใช้เวลาน้อย แต่สรุปว่า ในส่วนของร่างกายนั้น ถ้าไม่ได้รับการฝึกฝนในทางที่ดีแล้ว ร่างกายของคนนั้นจะเป็นร่างกายที่ไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควร นอกจากนั้นอาจจะเกิดโทษเพราะการใช้ร่างกายไปในทางประทุษร้ายต่อร่างกาย ทรัพย์สิน ประเวณีของคนอื่นเป็นต้น การที่เรามีชีวิตอยู่ปกติสุขพอสมควร เป็นที่ยอมรับนับถือ ยกย่องของคนอื่นนั้น เพราะเราได้รับการฝึกมาทางกาย วาจาพอสมควรแล้ว ส่วนคนที่ไม่ได้รับการฝึกย่อมได้รับผลตรงกันข้าม กับที่ได้กล่าวมา

ข. จิต หรือ ใจ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดนั้น คนส่วนมากไม่ได้รับการฝึกกันเท่าที่ควร คนจึงกลายเป็นคนใจน้อย ใจดำ โกรธง่าย มีความวิตกกังวลมาก กลัดกลุ้มในเรื่องที่ไม่น่าจะกลุ้มเป็นต้น โบราณท่านกล่าวว่า "*ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว*" ในเมื่อใจเป็นนาย แต่ตัวนายเองไม่ได้รับการฝึกฝนเท่าที่ควร กายวาจาของคนก็ไม่อาจที่จะอยู่ในสภาพที่ดีได้ การฝึกจิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะเมื่อนายดีแล้ว ย่อมสามารถควบคุมการกระทำของบ่าวคือกาย ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกที่ควร ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงวางหลักในการฝึกกายไว้ด้วยศีล ๕ เป็นต้น และทรงวางหลักในการฝึกจิตหรือใจไว้ด้วยข้อปฏิบัติที่เรียกว่า "*กรรมฐาน*" ทั้งนี้เพราะทรงเห็นว่า

สัตว์โลกอันจิตย่อมนำไป การฝึกจิตเป็นความดี

จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ ผู้ประพฤติตามอำนาจจิต (ที่ไม่ได้ฝึก) ย่อมลำบาก

พึงเป็นผู้ฉลาดในกระบวนจิตของตน พึงรักษาจิตของ

ตน เหมือนคนประคองบาตร เต็มด้วยน้ำมัน

จงตามรักษาจิตของตน

ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิต

บาปเกิดจากอารมณ์ใด ๆ พึงห้ามจิตใจจากอารมณ์

นั้น ๆ เป็นต้น

จากพระพุทธภาษิตที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า จิตมีความสำคัญอย่างไร มีความจำเป็นอย่างไรที่คนควรฝึกจิต และจิตที่ฝึกดีแล้วสามารถอำนวยประโยชน์อะไรให้แก่คนผู้ฝึก ***การที่จะฝึกจิต ซึ่งห้ามยาก ฝึกยาก มักไหลไปในอารมณ์ที่ไม่ค่อยดีนักนั้น*** จำเป็นเหลือเกินที่เราจะต้องใช้หลักที่ทรงเรียกว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน

๓. กรรมฐานหมายความว่าอย่างไร? ถ้าจะแปลแบบพื้นง่าย ๆ ***กรรมฐานก็คือวิธีฝึกจิตของคนให้มีความสงบ สูตรในการฝึกจิต*** แต่ความหมายของรูปศัพท์แล้วท่านแปลว่า ***การงานของจิต หรือการงานที่คนจะต้องทำทางจิต*** ท่านแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

ก. **สมถกรรมฐาน** แปลว่า **วิธีที่ทำใจให้สงบ** โดยการเอาจิตของเรา ไปหยุดไว้ที่อารมณ์ หรือ เรื่อง สิ่ง อันใดอันหนึ่ง แทนที่จะปล่อยให้จิตของเราวิ่งพล่านไปในเรื่องต่าง ๆ จนกลายเป็นคนที่เรียกว่า จิตฟุ้งซ่าน ในข้อนี้ทรงแสดงวิธีหรือสิ่งที่จะใช้เป็นที่เกาะของจิตไว้ถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน ทั้งนี้เพราะ *คนเรามีพื้นฐานทางจิตแตกต่างกัน* เข้าทำนองที่ท่านเรียกว่า "*ลางเนื้อชอบลางยา*" *หรือ* "*นานาจิตตํ*" คนเราต่างจิตต่างใจกัน ในข้อนี้ทรงแบ่งพื้นใจของคนเป็น ๖ ประเภทด้วยกัน เรียกว่า จริต คือ

๑. คนที่มีจิตโอ่อ่าภาคภูมิ รักใคร่ในความสวยงาม มักรักใคร่พอใจในสิ่งต่าง ๆ ที่สวยงาม รักความสะอาด ต้องการสิ่งที่ให้เกิดความสุขแก่กายและใจของตน รักความเป็นระเบียบเรียบร้อย เรียกว่า "*ราคจริต*"

๒. คนมีจิตมักฉุนเฉียวโกรธเคืองง่าย ๆ สันดานหนักไปในทางโทสะ ทำอะไรรวดเร็ว พูดจาโผงผางว่องไว ชอบก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่คนอื่น

เรียกว่า *"โทสจริต"*

๓. คนที่มีจิตมักหลงลืม สติไม่มั่นคง พูดจามักพลั้งพลาด ถูกบ้างผิดบ้าง ทำการงานไม่เรียบร้อย เฉื่อยเฉย ขาดความกระฉับกระเฉง ไม่ค่อยมีระเบียบในการทำงาน เรียกว่า *"โมหจริต"*

๔. คนที่มีความวิตกกังวลมาก คิดมาก ฟุ้งซ่าน ขาดความมั่นใจในตัวเอง ตัดสินใจช้า มีความลังเล เข้าใจเรื่องอะไรไม่ได้ตลอด มักคิดตรึกตรองไปโดยไม่ค่อยแน่ใจ เรียก *"วิตักกจริต"*

๕. คนที่เชื่อคนและเรื่องต่าง ๆ ง่าย ใครว่าอะไรก็เชื่อตามเขาไป ความเชื่อนั้นไม่มีกฎเกณฑ์ หรือปัญญาสำหรับพิจารณา ใครว่าบุญก็บุญ ใครว่าบาปก็บาปเป็นต้น เรียกว่า *"สัทธาจริต"*

๖. คนที่มีปัญญาเฉียบแหลมว่องไว ได้ยินได้ฟังสิ่งใดมักจำได้ และเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง มีความมั่นใจในตัวเอง มีไหวพริบปฏิภาณในเรื่องต่าง ๆ เป็นคนทันคนเป็นต้น เรียกว่า

"พุทธิจริต"

จริตทั้ง ๖ ประการนี้ เราอาจจะเรียกว่า พื้นฐานของจิต นิสัย สันดานก็ได้ แต่ขอให้เข้าใจว่า โดยปกติแล้วจริตเหล่านี้ ย่อมมีแก่คน**ทุกคน** ตามควรแก่กาละ เทศะ อารมณ์ แต่ที่**ท่าน**เรียกว่าใคร**เป็นจริต**อะไรนั้น หมายความว่า *"ใครมีการแสดงออกในทางใดมากที่สุด ถือว่ามีจริตนั้น"*

เพื่อให้คนได้รับประโยชน์จากกรรมฐาน ตามสมควรแก่จริตของตน พระพุทธเจ้า**จึง**ทรงแสดงอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นที่เกาะของจิตไว้ถึง ๔๐ ประการ

ข. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง จนเลิกความยึดถือ ความหลงรัก หลงชัง มัวเมาในสิ่งต่างลงไปได้ในที่สุด สิ่งที่ทรงสอนให้นำมาใช้พิจารณานั้นมีถึง ๗๓ อย่าง

แต่สำหรับในที่นี้ เราจะพูดกันเพียงสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียว เพราะเป้าหมายในการสอนกรรมฐาน

แก่นักเรียน และชวนนักเรียนให้ทดลองปฏิบัตินั้น มีเพียง

๑. *ต้องการให้นักเรียนสามารถรวบรวมพลังจิต ซึ่งฟุ้งซ่านอยู่* เป็นพลังที่ศูนย์เปล่าและมีปริมาณมากกว่าพลังจิตที่นำมาใช้ประจำวัน ให้นักเรียนนำเอาพลังจิตส่วนนั้น มาใช้ให้ได้ประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะพลังจิตนั้น เป็นกระแสเหมือนกระแสน้ำ ธรรมดาน้ำที่ไหลบ่า ย่อมมีพลังในการทำลายได้น้อยสู้น้ำที่มีปริมาณน้อยกว่า แต่เขานำเข้ามาเข้าเครื่องสูบส่งออกทางแป็บไม่ได้ เพราะพลังนี้เป็นพลังรวม และมีแรงดัน จึงมีสมรรถนะในการทำลายสิ่งต่าง ๆ ได้ จิตคนที่รวบรวมได้จะมีลักษณะอย่างนั้น แต่ *จิตจะเกิดพลังเช่นนั้นได้ต้องอาศัยพลังของความตั้งใจจริง ความเพียรพยายาม เป็นแรงดัน*

๒. *ต้องการให้นักเรียนอาศัยพลังจากข้อที่ ๑ นำมาใช้ควบคุมอารมณ์หรือจิตใจของตน* ให้อยู่ในสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ เช่นเรียนหนังสือ ฟังครูสอน ท่องตำรา ไม่

ใช่ว่าตัวนั่งในห้องเรียนแต่ใจลอยไปเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ ทำให้ช่วงความคิดและความรู้ ขาดเป็นห้วง ๆ ไม่เกิดผลสมบรณ์ ในข้อนี้ นักเรียนจะเห็นได้จากเพื่อนร่วมชั้น เวลาในห้องเรียนเท่ากัน ตำราเล่มเดียวกัน ครูสอนคนเดียวกัน แต่ทำไม? ทำไม? เปอร์เซ็นต์ที่นักเรียนสอบได้จึงต่างกันอย่างไม่น่าเชื่อ นี้แหละคือผลต่างของ *"จิตที่สงบและฟุ้งซ่านในขณะเรียนหนังสือของนักเรียนแต่ละคน"*

๓. *ต้องการให้นักเรียนสามารถหาความสงบให้แก่จิต-ใจ* เพราะกายและจิตนั้นทำงานมาตลอดวัน บางคราวกายพักผ่อนแล้ว แต่จิตไม่ได้พักผ่อน ถ้าเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ เข้า ในที่สุดสุขภาพทางกายและจิตของคนก็จะเสีย ผลเสียแห่งสุขภาพกายนั้นไม่หนักนัก แต่สุขภาพจิตที่เสียนั้น อาจทำให้บุคคลผู้นั้นเสียคนไปในที่สุดก็ได้ คนที่รักตน จึงจำเป็นต้องระวังสุขภาพกายและจิตด้วยการพักผ่อน บำบัด รักษากายและจิตตามควรแก่เหตุ วิธีบริหาร บำบัด รักษาจิตนั้น ไม่มีอะไรที่จะ

ได้ผลเท่ากับการปฏิบัติธรรม หรือการทำกรรมฐาน เพราะช่วยให้จิตได้พักผ่อนและสงบได้ ตามสมควรแก่ผลที่เราได้ปฏิบัติ

๔. *ต้องการให้นักเรียนใชจิตที่ฝึกแล้วนี้เอง ไปควบคุมอารมณ์* และพฤติกรรมทางกาย วาจาของตน ให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมจรรยา กฎหมาย ไม่ทำอะไรไปตามอำนาจของความรักความโกรธเป็นต้น

๕. *เพื่อให้นักเรียนใช้กรรมฐานนี้ เป็นเครื่องรวบรวมพลังจิต* นำมาใช้ในเวลาเรียนหนังสือ ดังกล่าวแล้วในข้อที่ ๑ เพื่อให้นักเรียน สามารถเพิ่มประสิทธิภาพความจำ ความเข้าใจการตัดสินใจ การโต้ตอบปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น

๖. *เพื่อนักเรียนผู้ได้รับการฝึกฝนทางจิตมาดีแล้ว ไม่ต้องไปกังวล กลุ้ม หวั่นไหว* คล้อยตาม เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ด้วยการทำจิตให้อยู่เหนือเหตุการณ์นั้น ๆ นอกจากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเราโดยตรง

๗. *เพื่อให้นักเรียนได้สัมผัสสิ่งที่เรียกว่า รสแห่งธรรมะ* รสแห่งความสงบ รสแห่งความเยือกเย็นใจ แล้วจะพบด้วยตนเองว่า รสในโลกนั้นไม่มีรสอะไรที่จะเปรียบรสแห่งธรรมะได้เลย

กรรมฐานนี้ เป็นหลักการที่คนทุกศาสนานำไปปฏิบัติได้ คนที่ทำกรรมฐานในปัจจุบันจึงมีทั้งพุทธ คริสต์ ฮินดู อิสลาม เพราะทางแห่งความดีนั้น ใครจะเดินไปย่อมประสบความดีเช่นเดียวกัน วิธีนั้นอาจต่างกัน แต่เป้าหมายที่คนจะบรรลุถึง คือความสงบเย็น ปลอดโปร่งใจ ความสะอาดแห่งจิตใจ.

นอกจากจะพูดกันเฉพาะกรรมฐานที่เรียกว่า สมถ-กรรมฐานแล้ว จะบอกวิธีหรือสิ่งที่ช่วยให้จิตสงบเพียงอย่างเดียว ในจำนวน ๔๐ อย่าง ถ้าจะถามว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้นเล่า ?

ตอบว่า ที่เป็นเช่นนี้ เพราะมีเหตุผลหลายประการด้วยกัน คือ

๑. กรรมฐานข้อนี้ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้า

ทรงใช้เป็นหลักในเบื้องต้น ทำให้พระองค์ก้าวขึ้นสู่ตำแหน่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒. กรรมฐานข้อนี้ สิ่งที่นำมาใช้เป็นเครื่องยึดเกาะของจิตอยู่ที่เราแล้ว ไม่ต้องไปเที่ยวหาในที่อื่นให้ลำบาก นึกจะใช้เมื่อไรก็สามารถใช้ได้ทันที

๓. เป็นกรรมฐานที่คนทั่วไป นิยมทำกันมากในปัจจุบันนี้ และในสมัยก่อน

๔. เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของคนหลายจริตด้วยกัน ใครจะมีจริตอย่างไร ก็สามารถทำได้และอาจได้รับประโยชน์จากกรรมฐานข้อนี้ได้

๕. วิธีไม่ยุ่งยากลำบากอะไรมากนัก ผลที่เกิดจากกรรมฐานข้อนี้ มีลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษ โอกาสที่นักเรียนจะเดินผิดทางเกิดขึ้นได้ยาก

กรรมฐานข้อนั้นเรียกว่าอะไร ?

เรียกว่า "*อานาปานสติกรรมฐาน*" หรือ "*อานาปานสติภาวนา*" แปลว่า "*การกำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก*"

กรรมฐานนี้มีหลักปฏิบัติอย่างไร ?

๑. ในขั้นแรก เราต้องหาสถานที่ซึ่งสงัดจากเสียงรบกวน ถึงแม้จะมีบ้างก็ไม่ควรมากนัก สถานที่นั้นอาจจะเป็นห้องเรียน ห้องนอนหรือสถานที่ใดก็ได้ ที่มีลักษณะดังกล่าวแล้ว

๒. ขั้นที่สอง ควรอยู่ในอิริยาบถนั่ง อาจจะเป็นนั่งบนเก้าอี้ นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ โดยการวางกายให้ตรงพอสมควร แต่ไม่ควรถึงกับเกร็ง ***ทำสติ คือความระลึกให้มั่นคงอยู่ในจุดที่เราต้องการใช้*** ในการนั่งนั้น ทราบจากศาสตราจารย์ทางสรีรวิทยาว่า "***การนั่งขัดสมาธิเป็นท่าดีที่สุด***" แต่ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสะดวก และความเหมาะสมเป็นสำคัญ แม้นั่งบนเก้าอี้เราก็อาจพับเพียบห้อยเท้า หรือขัดสมาธิได้เช่นกัน เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้เอามือขวาทับมือซ้าย โดยให้ปลายนิ้วห่างกันประมาณ ๒ นิ้ว หมายถึงนิ้วหัวแม่มือ

๓. ขั้นที่สาม คือการกำหนดจิตระลึก ถึงอารมณ์ที่เราจะใช้ อาศัยที่ใจเราเคยวิ่งไปในอารมณ์ต่าง ๆ

ตามต้องการมาก่อน จึงประสงค์จะแสดงขั้นตอนแห่งการกำหนดจิตระลึก ตามลำดับดังต่อไปนี้ คือ

๓.๑ กำหนดจิตไว้ที่ฐานหรือจุดต่าง ๆ ในร่างกายตามลำดับดังนี้ คือ ปลายจมูก กลางศีรษะ เพดาน คอหอย ลิ้นปี่ ศูนย์ คือ สะดือ เพราะฐานเหล่านี้ท่านถือว่าเป็นที่พักแห่งลม

๓.๒ เมื่อเห็นว่าจิตไม่วิ่งออกจากจุดทั้ง ๖ นั้นแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นการนับลมหายใจเข้าและหายใจออก ในการนับนั้นท่านแสดงการนับไว้ว่า ให้นับเป็นคู่ ๆ ไป เช่นหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ โดยท่านกำหนดให้นับเป็นชุด ๆ ดังนี้:–

ก. ๑–๑. ๒–๒. ๓–๓. ๔–๔. ๕–๕.

ข. ๑–๑. ๒–๒. ๓–๓. ๔–๔. ๕–๕. ๖–๖.

ค. ๑–๑. ๒–๒. ๓–๓. ๔–๔. ๕–๕. ๖–๖. ๗–๗.

ฆ. ๑–๑. ๒–๒. ๓–๓. ๔–๔. ๕–๕. ๖–๖. ๗–๗. ๘–๘.

ง. ๑–๑. ๒–๒. ๓–๓. ๔–๔. ๕–๕. ๖–๖. ๗–๗.

๘—๘. ๙—๙.

จ. ๑—๑. ๒—๒. ๓—๓. ๔—๔. ๕—๕. ๖—๖. ๗—๗.

๘—๘. ๙—๙. ๑๐—๑๐.

ในขณะนับอยู่นั้น พยายามคุมลมหายใจอย่าให้ยาวเกินไป และสั้นเกินไป เพราะจะรู้สึกเหนื่อย ให้หายใจไปตามธรรมดา ในชั้นนี้ท่านมุ่งแต่เพียงไม่ให้การนับพลาดเท่านั้น เมื่อเรานับครบชุดมาถึง ๑ ถึง ๑๐ แล้วให้ตั้งต้นนับใหม่คือเริ่มจาก ๑ ถึง ๕ ใหม่ หมุนวนไปเรื่อย ๆ จนกว่าการนับของเราไม่พลาด ความพลาดที่เกิดขึ้นนั้นอาจเกิดในช่วงที่นับ คือเกิดในชุดที่นับก็ได้ เช่น

๑. ***พลาดในช่วงนั้น*** เช่นนับ ๓ แล้วเกิดเผลอเลยไปนับ ๕ อย่างนี้ถือว่าพลาดในช่วงที่นับ

๒. ***พลาดในชุดนั้น*** เช่นชุดต่อไปจะนับ ๑ ถึง ๖ ไปหยุดเสียเพียง ๕ หรือเลยไปถึง ๗ หรือเกิดความลังเลว่าชุดไหนแน่ ถือว่าเป็นการนับพลาดในชุดนั้น ๆ

๔. เมื่อนับผ่านไปได้ดีไม่พลาดแล้ว ให้กำหนดจิตไว้ ๓ จุด คือ

- ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน ในขณะที่ลมหายใจกระทบ ทั้งในเวลาหายใจเข้าและหายใจออก
- จุดที่ตั้งของหัวใจ โดยกำหนดจิตตามลมไปในจุดนั้น ทั้งเวลาหายใจเข้าออกเช่นเดียวกัน
- จุดสุดท้ายคือนาภี ที่ท่านถือว่าเป็นศูนย์ เวลาหายใจเข้าผู้หายใจจะมีความรู้สึกว่าลมมาหายลงที่จุดนี้ แล้วกลับหายใจออกไป ก็เริ่มจากจุดนี้เช่นกัน ถึงแม้ระบบการหายใจจะไม่ตรงตามที่กล่าวมา แต่ความรู้สึกของเราจะเป็นเช่นที่กล่าวแล้ว

ในเวลาหายใจนั้น ให้เราส่งจิตตามลมไปในจุดทั้งสาม ทั้งเวลาหายใจเข้าและหายใจออก จนกว่าจิตไม่หลุดลอยไปจากลม หรือไม่พรากจากลม

๕. ถ้าเห็นว่าในขั้นนั้นไม่พลาดดีแล้ว ให้เปลี่ยนเป็น การกำหนดเพียงลมอย่างเดียว โดยมีสติความ

ระลึก และรู้ว่า ลมหายใจเข้า–ออกของเรา ยาวหรือสั้น ก็ให้รู้ไปตามนั้น ส่วนจังหวะการหายใจนั้นไม่ต้องไปควบคุม เพียงแต่ให้รู้ว่า ช่วงที่หายใจนั้นสั้นหรือยาวเท่านั้นเอง

๖. จะพบว่าในขั้นที่ห้านั้น ใจเราต้องกำหนดรู้ลมอยู่ถึงสองจุด เมื่อผ่านไปแล้วให้ใช้การหายใจเข้า–ออกนั้นเอง แต่เวลาหายใจเข้าให้นึกว่า ***พุทฺ*** หายใจออกนึกว่า ***โธ*** คือนึกถึงพุทฺโธนั่นเอง หรือจะใช้หายใจเข้า–ออกนึกถึงพุทฺโธไปเลยก็ได้ วิธีแรกอาจดีกว่าเพราะมีเพียงพยางค์เดียว แต่อาจเลือกได้ตามความสมัครใจ

๗. ในขั้นนี้ เรายังใช้พุทฺโธอยู่อีกก็ได้ จะเลิกก็ได้ แต่จุดหมายที่สำคัญ คือให้ตั้งสติกำหนดรู้ลม ที่กระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ทั้งเวลาหายใจเข้าและหายใจออก โดยไม่ต้องไปสนใจว่า ลมที่เข้า–ออกแล้วจะไปถึงไหน

การกระทำกรรมฐาน ที่เรียกว่าอานาปานสติที่กล่าว

มานี้ เพื่อตอบสนองอารมณ์ของคนหรือจริตของคนดังกล่าวแล้ว เวลาปฏิบัติจริง ๆ นั้น เราอาจจะเลือกปฏิบัติในขั้นไหนก็ได้ ถ้าจะแยกตามจริตดังที่ได้กล่าวแล้ว จะพบว่า

ก. คนที่มีวิตักกจริต โมหจริต โทสจริต ควรเริ่มมาตามลำดับ โดยเฉพาะคนที่มีวิตักกจริต อารมณ์มากกว่าปกติ การจะให้จิตสงบได้เร็วลำบาก ควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยการลดอารมณ์จากมากมาหาน้อยตามลำดับ

ข. คนราคจริต พุทธิจริต สัทธาจริต จะเริ่มจากขั้นที่ ๔ ก็ได้ เพราะคนพวกนี้มีอารมณ์ประณีตกว่าสามพวกที่แล้ว

ที่ควรทราบไว้อีกประการหนึ่งคือ เรื่องของอานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นเรื่องที่ผูกพันอยู่กับ ***การนับการกำหนดลม*** สิ่งที่จำเป็นจะต้องนำเข้ามาช่วย คือ

๑. *สติ* ความระลึกถึงสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ อย่าให้เผลอ

๒. *ความรู้ตัว* คือต้องรู้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ให้รู้ว่าที่ทำอยู่นี้ผิดพลาดประการใดบ้างไหม ? ให้รู้อยู่ตลอดเวลา

๓. *ความเพียร* ต้องเข้าใจว่าจิตของคนนั้น ปล่อยไปตามเรื่องมานาน การที่จะให้สงบในเวลารวดเร็วนั้นย่อมเป็นไปได้ยาก การใช้ความเพียรพยายามทำไปเสมอ ไม่ทอดทิ้ง เป็นความจำเป็น หากทำเพียงไม่กี่ครั้งก็เลิกไป ผลที่เราหวังจะเกิดขึ้นได้ยาก หลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ จึงเป็นเหมือนครู ที่คอยแนะนำตักเตือน กระตุ้น ความสำนึกของนักเรียนให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง

ในขณะที่ทำกรรมฐานอยู่นั้น บางคนอาจจะเกิดความรู้สึกในลักษณะต่าง ๆ เช่น

๑. *มึนศีรษะ* ให้ทราบว่าถ้าเกิดขึ้น เป็นเพราะผู้ปฏิบัติสะกดจิตตนเองมากไป ควรผ่อน การสะกดจิตตนเอง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดา เราทำหน้าที่เพียงรู้อารณ์ที่เราใช้ขณะนั้นเท่านั้น

๒. *ความเครียด* เกิดจากผู้ปฏิบัติอยากให้จิตสงบเร็วเกินไป เมื่อทำไม่ได้ตามที่ต้องการก็ต้องเกิดความเครียดขึ้น ให้เข้าใจว่าขณะใดที่เรายังมีความอยากให้จิตสงบอยู่ ขณะนั้นความสงบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย

๓. *รู้สึกใจเต้นเร็วผิดปกติ* เกิดจากการดึงจิตจากอารมณ์ภายนอกมาแรงเกินไป ในข้อนี้ จะสังเกตเห็นได้ว่า บางเวลาที่เรานั่งส่งจิตไปในที่อื่นก็ดี กำลังนอนหลับและฝันอยู่ก็ดี ถ้าใครมาทำให้ตกใจ หรือที่ตื่นในขณะนั้น ใจจะเต้นเร็วผิดปกติ จนบางคนอาจรู้สึกเหนื่อย หอบ ถ้าเป็นอย่างนี้การทำกรรมฐานควรเดินตามขั้นที่กล่าวแล้ว

๔. *รู้สึกเคว้งคว้างในใจ* ทั้งนี้เพราะว่าความรู้สึกของเรายังไม่อยู่กับที่ เข้าในลักษณะที่วิ่งเข้าวิ่งออกอยู่

วิธีแก้ คือเลิกสนใจในสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวแล้ว หรือที่ยังไม่ได้กล่าวถึง ใช้จิตกำหนดลมไปเรื่อย ๆ แล้วอาการเหล่านั้นก็จะหายไปเองในที่สุด

การทำจิตให้สงบโดยวิธีนี้ หลังจากได้ปฏิบัติไป

พอสมควร จะเกิดความเปลี่ยนแปลงทางกาย ทางอารมณ์ จิตใจดังนี้

– ความกระวนกระวายทางกายจิตสงบลง จิตกายเบาขึ้น รู้สึกปลอดโปร่ง บางครั้งอาจรู้สึกตัวเหมือนลอยอยู่บนอากาศ

– เมื่อลมหายใจหยาบ คือลมหายใจตามปกติเริ่มละเอียดเข้า จิตของบุคคลนั้นจะมีนิมิต คือเครื่องหมายที่เกิดจากจิตสงบ คือลมหายใจจะสุขุมละเอียดหนักเข้า

– ขอให้พยายามสืบไป ในที่สุดลมที่ละเอียดสุขุมนั้นเองก็จะสงบลงด้วย ลมหายใจจะละเอียดหนักยิ่งขึ้นจะก้าวไปถึงจุดหนึ่ง คือมีความรู้สึกว่าลมหายใจหายไปหรือตนเองไม่มีลมหายใจ

– ถ้าเกิดความรู้อย่างนั้น อย่าตกใจ เลิกทำกรรมฐาน เพราะนั่นเป็นผลของกรรมฐานที่เราทำเพราะถ้าลุกขึ้น หรือเลิกปฏิบัติ ผลต่าง ๆ ที่ลงทุนปฏิบัติมาก็จะหายไปด้วย ให้นั่งอยู่ในที่เดิมโดยกำหนด

ลมในจุดที่ลมเกิด หรือลมกระทบนั้นเอง

เมื่อถึงขั้นนี้ ให้ทำความรู้สึกว่า เราไม่ได้เป็นตาย ลมหายใจจึงต้องมี เมื่อกำหนดไปเช่นนั้น ในที่สุดลมจะเกิดขึ้นเหมือนเดิม โดยอาศัยหลัก ๓ ประการดังกล่าวแล้ว คือ สติ ปัญญา ความเพียร จากนั้นจะเกิดนิมิต อันเป็นสัญญลักษณ์ของความสงบแห่งจิต นิมิตนั้นอาจแตกต่างกันไปตามจริตของแต่ละคน เช่น

– อาจจะเกิดเป็นภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาทั้ง ๆ ที่ในขณะนั้นผู้ปฏิบัติกำลังนั่งหลับตาอยู่ ภาพนั้นอาจขยายให้โต หรือย่อให้เล็กได้ ตามต้องการ

– บางคนเกิดสัมผัสที่สุขุม ปรากฏดุจปุยนุ่นบ้าง สำลีบ้าง บางคนจะหลับตาเห็นเป็นดวงแก้ว ลำแสง ลมโชยมาอ่อน ๆ เป็นต้น อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ให้ทำความรู้สึกว่า นั่นคือผลของการทำความเพียรทางจิตของเรา หน้าที่ของเราคือก้าวต่อไป ก้าวต่อไปโดยไม่หยุดยั้ง

สิ่งที่ควรกำหนดให้ชัดคือ *ลมหายใจเข้า ลมหายใจ*

ออก นิมิต ทั้งสามนี้เป็นเครื่องละอารมณ์ของจิต ซึ่งเรา
จำเป็นจะต้องรู้ว่า อะไรเป็นอะไร

ความสงบที่เกิดขึ้นจากทำกรรมฐานดังกล่าวแล้วนั้น
จะมีขึ้น ๓ ระดับ คือ

๑. เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะหนึ่ง เรียก
ว่า *ขณิกสมาธิ*

๒. ความสงบที่นานกว่าข้อแรก แต่ไม่นานนัก
เรียกว่า*อุปจารสมาธิ* คือเฉียดใกล้ความสงบที่แท้จริง
เข้าไปมากแล้ว

๓. ความสงบที่แน่วแน่อย่างแท้จริง เรียกว่า
อัปปนาสมาธิ และความสงบในระดับนี้ จะปรับตัวเอง
ไปตามลำดับ อารมณ์ของคนเริ่มประณีตเข้าและแคบ
เข้าตามลำดับ ท่านเรียกว่า "ฌาน" จิตจะปรับตน
เองเข้าสู่ความสงบตามลำดับดังนี้

ก. **ฌานที่หนึ่ง** จะมี *วิตก* คือความนึก, ***วิจาร***
คือ การพิจารณา, *ปีติ* คือความเอิบอิ่มใจ, *สุข*
ความสบายกายใจ, *เอกัคคตา* จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

ข. **ฌานที่สอง** วิตก วิจาร หายไป ยังคงเหลือแต่ *ปีติ สุข เอกัคคตา* ที่ประณีตกว่าในฌานที่หนึ่ง

ค. **ฌานที่สาม** ปีติ ความอิ่มใจหายไปอีก ยังเหลือแต่*สุข กับ เอกัคคตา* ที่ประณีตกว่าระดับที่สอง

ฆ. **ฌานที่สี่** ความสุขที่ประณีตดังกล่าวแล้วจะหายไป ยังเหลือแต่*อุเบกขา* คือจิตวางเฉย และ *เอกัคคตา* คือสมาธิที่เด่นชัดที่สุด

นักเรียนจะพบว่า ในศาสนาประเภทเทวนิยมเช่นศาสนาพราหมณ์ ได้กำหนดหน้าที่ของพระเจ้าไว้ว่า ***พระพรหม*** เป็นพระผู้สร้าง ***พระศิวะ*** เป็นผู้ทำลาย ***พระนารายณ์*** เป็นผู้ธำรงรักษาโลก

พระพุทธศาสนาเราไม่มีพระเจ้า เรามีแต่พระรัตนตรัย เราไม่พูดถึงโลกที่เราอาศัย แต่เราสนใจเพียงชีวิตของเราและของคนอื่น

ผู้สร้างคนขึ้นมานั้น คือกิเลส ตัณหา ได้แก่ความเศร้าหมอง และจิตที่ทะเยอทะยาเอยากด้วยประการต่าง ๆ นั้นเองสร้างชีวิตคนขึ้นมา

เกิดมาแล้วกิเลสตัณหานั้นยังมีอำนาจเหนือคนอยู่อีก กิเลสจึงได้ชื่อว่า *เป็นพระผู้รักษา*

ในขณะเดียวกัน คนที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลสตัณหานั้น ย่อมกระทำกรรมไปตามอำนาจของกิเลสตัณหานั้น จึงต้องประสบความเดือดร้อนอยู่ด้วยประการต่าง ๆ กิเลสตัณหาจึงอยู่ในฐานะ ***พระเจ้าผู้ทำลายด้วย***

เพื่อชีวิตที่ดีกว่า สูงกว่า ประณีตและสงบสุขมากกว่า พระพุทธศาสนาจึงแสดงธรรมะอันเป็นหลักความจริงอันประเสริฐ ถ้าจะเปรียบธรรมะเป็นพระเจ้าดังกล่าวแล้ว ธรรมะเป็นพระเจ้าทั้ง ๓ ได้ ตามหน้าที่ซึ่งธรรมะจะอำนวยผลให้แก่คน คือ

ก. พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้พระธรรม ทรงใช้พระธรรมคำสอนของพระองค์ เพื่ออำนวยประโยชน์ เกื้อกูลและสร้างความสุขให้แก่คน และโลก ***พระธรรมจึงอยู่ในฐานะพระผู้สร้าง***

ข. พระธรรมที่บุคคลรักษาประพฤติปฏิบัติดีแล้ว

ย่อมพิทักษ์รักษาบุคคลนั้นดังที่ทรงแสดงไว้ว่า "*พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว*" *พระธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม. พระธรรมที่บุคคลปฏิบัติตามดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้เป็นต้น* ในจุดนี้ พระธรรมจึงอยู่ในฐานะ*ผู้ธำรงรักษา*มวลมนุษยชาติและโลกให้เกิดความสุขความสงบ จนถึงเข้าถึงความสงบที่ถาวร

ค. พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศีลไว้ เพื่อทำลายกิเลสที่ทะลักออกมาภายนอก คือทาง กาย วาจา ศีลนั้นต้องสำเร็จมาจากเจตนาคือความตั้งใจ ในขณะเดียวกันทรงแสดงพระธรรมไว้เป็นจำนวนมาก เพื่อทำลายกิเลสตัณหา ในจุดนี้ พระธรรมจึงชื่อว่า ***เป็นพระผู้ทำลายความชั่วหรือกิเลส*** ที่มีอยู่ภายในจิตใจของคน จากคนแต่ละคน ถึงสังคมอันเป็นส่วนรวม

เพื่อจำกัดวงแห่งการสร้าง การธำรงรักษา และการทำลายของธรรมะ ให้แคบเข้า เราจะพูดกันเพียงประเด็นของการทำกรรมฐาน

สิ่งที่เราควรใช้หลักธรรมเข้าทำลายคืออะไร ?

ในชีวิตประจำวันของคนแต่ละคนนั้น มักตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส และทำอะไรไปตามบัญชาการของกิเลส ซึ่งจะกล่าวในที่นี่เพียง ๕ ประการ อันท่านเรียกว่า สิ่งที่กั้นจิตบุคคลเอาไว้ไม่ให้บรรลุความดี คือ ***นิวรณ์*** ได้แก่

๑. จิตที่พอใจรักใคร่ในสิ่งที่เป็น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ด้วยอำนาจของความรักใคร่ ความพอใจ ความอยากได้ เรียกว่า "***กามฉันท์***"

๒. ความงุ่นง่านหงุดหงิด ไม่พอใจ จนถึงกับคิดจองล้างจองผลาญคนอื่น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจ ความไม่พอใจ ไม่ยินดี เกลียด โกรธ โทสะ เรียกว่า "***พยาบาท***"

๓. ความท้อแท้ เหนื่อยหน่าย คร้านกายใจ หรือความง่วงนอน เรียกว่า "***ถีนมิทธะ***"

๔. ความฟุ้งซ่าน รำคาญ หรือความคิดพล่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ จิตมักจืดจางเร็ว เรียกว่า

"*อุทธัจจกุกกุจจะ*"

๕. ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ตัดสินใจอะไรไม่ได้ ขาดความมั่นใจในตัวเอง เรียกว่า "*วิจิกิจฉา*"

นิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ เกิดขึ้นภายในจิตของใครแล้ว จะทำหน้าที่กั้นความดีของคนนั้นเอาไว้ และเป็นการกั้นถึงสองด้าน คือ

กั้นขาเข้า คือกั้นไม่ให้ความดีใหม่เข้าไปถึงใจ ตัวอย่างเช่นนักเรียนกำลังฟังครูสอน หรือคนกำลังฟังเทศน์ คำสอนคำเทศน์นั้นย่อมเข้าไปไม่ถึงใจ ถ้าใจของผู้นั้นมีนิวรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งกั้นอยู่ นิวรณ์จึงเป็นอุปสรรคไม่ให้เขาได้ความรู้ใหม่

กั้นขาออก คือแม้ผู้ที่มีความรู้ความสามารถ จะแสดงความรู้ความสามารถของตนออกไปให้ปรากฏ แต่หากใจของเขามีนิวรณ์ เขาย่อมไม่อาจแสดงความรู้ความสามารถออกได้เต็มที่ เช่นครูหรือนักเทศน์ที่มีความรู้อย่างดี แต่ไปเทศน์ไปสอนในขณะที่มีนิวรณ์

ก็แสดงให้ดีไม่ได้เต็มที่ คนที่อ่านหนังสือเก่ง ๆ ถ้าอ่านขณะจิตมีนิวรณ์ก็อ่านตก ๆ หล่น ๆ นักพูด นักแสดง นักร้อง นักมวย นักเรียน ถ้าถูกนิวรณ์เล่นงานแล้ว การทำงานการสอบเอาดีไม่ได้ทั้งนั้น

นิวรณ์ทั้ง ๕ นี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ?

๑. กามฉันท์ เกิดขึ้นเพราะยึดถือสิ่งต่าง ๆ ว่าสวยงาม น่ารักน่าพอใจทั้งนั้น จิตของเขาจะวิ่งไล่ความอยากในสิ่งที่ตนต้องการอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า "**สุภนิมิต**"

๒. พยาบาท เกิดจากการมองสิ่งทั้งหลายไม่น่ารักน่าพอใจ คับแค้นใจเป็นเหตุ เรียกว่า "**ปฏิฆนิมิต**"

๓. ถีนมิทธะ เกิดมาจากความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความบิดเบือน ความเมาอาหาร จิตใจหดหู่ เรียกว่า "**อรติ**" เป็นต้น

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ เกิดจากจิตใจที่ไม่อาจสงบได้ วิ่งไปวิ่งมาจากจุดหนึ่งไปหาจุดหนึ่งอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า "**เจตโสอวูปสมะ**"

๕. **วิจิกิจฉา** เกิดจากการขาดการใช้ปัญญาพิจารณา คือไม่ทำในใจด้วยอุบายอันแยบคายเท่าที่ควร เรียกว่า **"อโยนิโสมนสิการ"**

พระธรรมจะเป็นพระผู้ทำลายสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร?

การทำลายนิวรณ์ดังกล่าวนั้น เราต้องทำลายที่สาเหตุของมัน ซึ่งจะขอแบ่งขั้นแห่งการทำลายเป็นสองระดับคือ ระดับในชีวิตประจำวัน กับ ระดับอาศัยหลักกรรมฐาน

ก. การทำลายนิวรณ์ หรือสาเหตุของนิวรณ์ในชีวิตประจำวันนั้นท่านแสดงว่า

๑. *ความรักสวยรักงาม* ให้ใช้ปัญญามองให้ซึ้งถึงแก่นแท้ของสิ่งเหล่านั้นว่า โดยความจริงอย่างแท้จริงแล้ว รูป รส กลิ่น เสียง และสิ่งที่เราถูกต้อง ไม่ใช่เป็นของงามอย่างแท้จริง เป็นเพียงมายา ที่หลอกหลวงคนให้หลงไปเท่านั้นเอง

๒. *ความพยาบาท* ให้มองในลักษณะที่ควรให้

อภัย เห็นโทษของความพยาบาท สร้างความรัก เมตตา สงสาร ในคนที่ทำให้เราโกรธ

๓. *ความง่วงเหงาหาวนอน* แก้ด้วยการบริโภคอาหารแต่พอสมควร ไม่ให้มากและน้อยจนเกินไป มีความพยายาม บากบั่น คิดที่จะทำความเพียรอยู่ตลอดเวลา

หรือไม่อย่างนั้น ก็ให้ใช้หลักที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระโมคคัลลานะ ว่า

๑. *คิดถึงสัญญา* คือความจำเก่า ๆ โดยคิดทบทวน

๒. *พิจารณาความรู้* ได้แก่ตรึกตรองวิชาความรู้ที่ได้เล่าเรียนมา

๓. *สาธยายมนต์* ได้แก่ท่องวิชาที่เห็นว่าควรท่องหรือท่องบทสวดมนต์ต่าง ๆ

๔. *ยอนหู ถูตัว* ได้แก่ใช้นิ้วมือยอนหู และใช้ฝ่ามือลูบตัวไปมา

๕. *ยืนขึ้นลูบตา* หาทิศ ได้แก่ลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบหน้าตา มองทิศทั้งหลาย

๖. ***ส่องแสง*** คือกำหนดดูแสงสว่าง หรือทำความรู้สึกว่าขณะนี้เราอยู่ในที่สว่าง

๗. ***เดินจงกรม*** ได้แก่กำหนดเส้นทางตรงประมาณ ๑๐–๒๐ วา เดินกลับไปกลับมา

๘. ***นอนตะแคงขวา*** เท้าเหลื่อมเท้า ตั้งสติไว้ก่อนหลับว่าจะลุกขึ้นในเวลาที่กำหนด หรือในขณะที่ตื่น เมื่อตื่นแล้วต้องรีบลุกขึ้นทันที

๔. ***อุจธัจจกุกกุจจะ*** แก้ด้วย***กายบำบัด*** คือการทำงานใช้กำลัง หรือจิตบำบัด ใจพุ้งไปในเรื่องใด ให้ทำใจให้สงบจากเรื่องนั้น คือเลิกสนใจเรื่องที่ฟุ้งไปอย่างไม่มีประโยชน์

๖. ***วิจิกิจฉา*** แก้ด้วยการปรึกษาหารือท่านผู้รู้ และกัลยาณมิตร การปรึกษาดังกล่าวกินความไปถึงการศึกษาค้นคว้าและวิจัย ให้รู้แจ้งในเหตุผลที่ตนสงสัย ทำในใจด้วยอุบายวิธีที่แยบคาย

พระธรรม จะทำหน้าที่ทำลายนิวรณ์ ในชีวิตประจำวันของเรา โดยไม่จำเป็นต้องทำกรรมฐาน แต่การทำลาย

ในระดับนี้ ไม่อาจจะทำแบบถอนรากถอนโคนได้ ดังนั้นจำเป็นต้องอาศัยวิธีที่สองด้วย คือ อาศัยผลที่เกิดจากกรรมฐานที่ได้กล่าวมาแล้ว ในตอนที่ว่าด้วย "*ฌาน*" นั้นเอง องค์แห่งฌาน หรือธรรมที่ปรากฏใน "*ฌาน ๕*" ข้อนั้น จะเป็นเครื่องทำลายนิวรณ์ทั้ง ๕ ตามลำดับดังนี้ คือ

๑. *สมาธิ* คืออาการที่จิตมีความสงบ ขจัดไม่ให้เกิดความรักความพอใจ ที่เรียกว่า***กามฉันท์*** เกิดขึ้นได้

๒. *ปีติ* ความเอิบอิ่มใจมีอยู่ในขณะใด ***ความพยาบาท***จะหายไป

๓. *วิตก* คือความตรึก สามารถขจัดความง่วงนอนที่เรียกว่า***ถีนมิทธะ***ได้

๔. *สุข* คือความสบายกาย ใจ จะระงับความคิดฟุ้งซ่านคือ ***อุทธัจจกุกกุจจะ*** ให้ออกไป

๕. *วิจาร* คือความตรอง พิจารณา โดยอาศัยปัญญาขจัดความสงสัยหรือ***วิจิกิจฉา***ออกไปได้

"*ฌาน*" ทั้ง ๕ ซึ่งมีองค์ประกอบ ๕ คือ *วิตก วิจาร*

ปีติ สุข สมาธิ เปรียบเหมือนแสงสว่าง ความรักใคร่ในกาม ความพยาบาท ความง่วงเหงา ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความสงสัย เปรียบเหมือนความมืด ได้โปรดเข้าใจว่า

"ในจุดใดที่มีแสงสว่าง ในจุดนั้นจะไม่มีความมืด ในจุดใดที่มีความมืด ในจุดนั้นแสงสว่างจะปรากฏไม่ได้ฉันใด องค์ฌาน ๕ ประการ กับนิวรณ์ ๕ จะอยู่ร่วมในจุดเดียวกัน ในเวลาเดียวกันไม่ได้เช่นเดียวกันฉันนั้น"

พระธรรม จึงเป็นพระผู้ทำลายนิวรณ์ด้วยกรรมฐานโดยวิธีดังกล่าวมาแล้ว

พระธรรมเป็นพระผู้สร้างอย่างไร ?

จากการใช้พระธรรม ทำลายนิวรณ์สองระดับดังกล่าวแล้ว พระธรรมจึงได้ชื่อว่าเป็นพระผู้สร้างคน โดยสร้างให้เปลี่ยนจากคนตกอยู่ภายใต้อำนาจของนิวรณ์ กลายเป็นคนที่มีหลักใจ คือธรรมะ คนจึงกลายจากคนชั่วมาเป็นคนดี นอกจากนั้น จากผลแห่งการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานที่กล่าวแล้ว พระธรรมจะสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งอาจประมวลกล่าว

ได้ดังนี้ คือ

ผลประโยชน์ในระดับทั่วไป

๑. สามารถอยู่เหนืออำนาจจิตของตน คือบังคับบัญชาจิตของตนได้ ไม่ทำอะไรไปตามอำนาจอารมณ์ของตนเสียทุกอย่าง

๒. สามารถหาความสงบให้แก่จิตได้ ในเวลาที่ตนต้องการ โดยอาศัยกรรมฐานที่กล่าวแล้วช่วยเหลือ นั่งกรรมฐานไปสักพัก ก็จะได้รับความสงบ ถ้าไม่ฟุ้งจนเกินไป

๓. จิตใจจะเข้มแข็งไม่อ่อนไหว ไปตามอารมณ์ เหตุการณ์ คำชักชวนที่ผิด ๆ ของคนอื่น

๔. ระงับความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในโอกาสต่าง ๆ ได้ โดยเข้าใจโทษของความฟุ้งซ่าน และความกลุ้ม ห้ามใจจากอารมณ์นั้นเสีย

๕. ถ้าเป็นนักเรียน ก่อนที่จะอ่านหนังสือ ทำใจให้สงบสัก ๑๐–๑๕ นาที การอ่านหนังสือจะได้ผลดีขึ้น ความจำ ความเข้าใจดีขึ้น

๖. ถ้าเป็นคนนอนไม่ค่อยหลับ นอนภาวนาหายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ เพียงขณะหนึ่งก็จะนอนหลับได้สบาย

ผลประโยชน์ในระดับกลาง

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตได้มาก ตามกำลังแห่งการปฏิบัติ

๒. ทำจิต ให้อยู่ในอารมณ์ที่ดีตลอดเวลา ไม่กลุ้มไม่พุ้ง หงุดหงิดเป็นต้น

๓. ต้อนอารมณ์ดีต่าง ๆ ให้เข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวคือ สมาธิ

๔. สามารถพิจารณาอารมณ์อย่างหนึ่ง ๆ ให้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนสัตว์บุคคล เราเขา

๕. สามารถปล่อยวางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์

สรุปว่า อานาปานสติ ที่ลงมือปฏิบัตินั้น เพื่อ

– ช่วยให้พลังงานของร่างกายที่มีอยู่ทุกส่วน และพลังจิตให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัวเช่นไม่สบาย

ในร่างกาย และจิต

– ช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้วในตัวของคนทุกคน ให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา คือความรู้ที่แท้จริง วิมุตติ คือจิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส จากชั่วคราวถึงเด็ดขาด เข้าถึงความบริสุทธิ์ ความหมดจดสะอาดแห่งจิตใจ

ผลประโยชน์ในระดับสูง

๑. จิตใจสงบระงับจากความชั่วเป็นอย่างดี

๒. จิต มีลักษณะประณีต สุขุม ละเอียด ไม่หยาบอย่างแต่ก่อน

๓. จิตใจ เยือกเย็น เหมือนร่างกายที่ได้อาบน้ำหรือยิ่งกว่า

๔. จิตใจ จะสงบอยู่ในความสุข ไม่มีความเดือดร้อนมาพ้องพาน

๕. สามารถขจัดสิ่งที่เป็นบาปซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตให้อันตรธานหายไปในทันที

๖. สามารถขจัดความโลภอยากได้ ความเศร้าโศกเสียใจให้ออกไปได้

๗. ไม่ต้องเป็นทุกข์โทมนัส

๘. ทำให้บรรลุธรรมที่ถูกต้อง

๙. เป้าหมายสุดท้ายคือ ทำนิพพานให้ปรากฏขึ้นในจิต

จะเห็นได้ว่า ผลดีที่บุคคลได้รับในสามระดับนั้น เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถเข้าถึงได้ ตามกำลังแห่งความสามารถ ที่แต่ละคนได้ปฏิบัติ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัตินั้นเอง คือการทำหน้าที่เป็นพระผู้สร้างความดีขึ้นในใจคนของพระธรรม

พระธรรมเป็นพระผู้ธำรงรักษาอย่างไร ?

ผลที่พระธรรมสร้างขึ้นดังที่กล่าวแล้ว เมื่อบุคคลน้อมนำเอาหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนามาปฏิบัติ การที่คนปฏิบัตินั้น เขาปฏิบัติได้แค่ไหนเพียงไร พระธรรม ย่อมทำหน้าที่ธำรงรักษาบุคคลผู้นั้นไว้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงรับสั่งว่า

– *พระธรรมแล ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม เหมือนร่มใหญ่ป้องกันคน ไม่ให้เปียกฝน ในเวลาฝนตก* ร่มไม่

อาจป้องกันคนไม่ให้เปียก ทั้ง ๆ ที่มีร่มอยู่ในมือ แต่ไม่ได้กางร่มในเวลาฝนตกฉันใด พระธรรมก็ไม่อาจทำหน้าที่รักษาคน ผู้เรียนรู้ธรรม แต่ไม่ได้นำมาประพฤติปฏิบัติฉันนั้น

– *พระธรรมที่คนประพฤติดีแล้ว นำสุขมาให้* จะพบว่าพระธรรมจะทำหน้าที่ของท่านในฐานะพระผู้ธำรงรักษาได้ ก็ต้องอาศัยบุคคลนั้นเป็นผู้ประพฤติธรรมดี คือถูกต้อง เพราะพระธรรมเป็นสิ่งที่คนจะต้องน้อมนำเข้ามาหาตน หรือน้อมตนเข้าไปหาพระธรรม

– *นอกจากพระธรรมจะรักษาผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว เขาจะทำตนให้เป็นประโยชน์แก่คนทั้งปวงได้อีกด้วย*

– *ผู้ประพฤติธรรม ย่อมไม่ไปสู่สถานที่ไม่ดี อันมีความเดือดร้อนเป็นผล*

– *เกียรติ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ประพฤติธรรม ธรรมเป็นธงของฤษี*

– *ผู้ฉลาดจึงควรละธรรมดำ คือบาป และควรปฏิบัติในธรรมขาว คือ กุศล ดังนั้น บุคคลควรเคารพพระธรรม พึง*

พิจารณาเลือกเฟ้นธรรมโดยแยกคาย แล้วพึงประพฤติธรรมให้สุจริต

ในการปฏิบัติกรรมฐาน ที่เรียกว่าอานาปานสตินั้น จำเป็นเหลือเกินที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความศรัทธา คือ เชื่อมั่นว่า ผลดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จะเกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุ หากได้ปฏิบัติจริง ๆ ควรมีสัจจะ คือ ความจริงใจ ตั้งใจจริง ไม่หลอกตนเองและคนอื่น

ในกรณีที่ต้องการทำให้เป็นกิจลักษณะ โดยมุ่งผลที่ไกลกว่าความสงบจิต เพื่อให้เกิดสมาธิในการเรียนหนังสือของนักเรียน ในเรื่องนี้อาจดำเนินตามหลักที่พระธรรมวโรดม (เซ่ง อุตฺตมเถระ) อดีตเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาส ได้แสดงไว้ในอุปกรณ์กรรมฐาน วิธีนี้อาจใช้ในกรณีที่ทำเป็นกลุ่ม หรือต้องการทำกรรมฐานเป็นประจำ ท่านได้แสดงขั้นตอนแห่งการทำกรรมฐานไว้ดังนี้

๑. พยายามตัดความกังวล ในเรื่องอดีตและอนาคตออกให้หมดไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม

๒. ให้ตรวจสอบความประพฤติคือศีลของตนว่ามีความบริสุทธิ์หรือบกพร่อง โดยอาศัยความเคารพต่อตนเอง ต่อธรรมเป็นหลัก หากเห็นความบกพร่องในศีลให้กำหนดจิตอธิษฐานศีลเสียก่อน

๓. นั่งพนมมือไหว้กราบ ๓ ครั้ง ว่านโม ๓ จบ

๔. กล่าวนมัสการพระรัตนตรัย ด้วยข้อความสั้นๆ ดังต่อไปนี้

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ได้ตรัสรู้ถูกถ้วนดีแล้ว

อิเมหิ สกฺกาเรหิ ตํ ภควนฺตํ อภิปูชยามิ ข้าพเจ้าบูชาซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้ (กราบพร้อมกัน)

สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม พระธรรมคือศาสนาอันพระผู้มีพระภาคเจ้า แสดงไว้ดีแล้ว

อิเมหิ สกฺกาเรหิ ตํ ธมฺมํ อภิปูชยามิ ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระธรรมเจ้านั้น ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลาย

เหล่านี้ (กราบพร้อมกัน)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ หมู่พระสงฆ์ผู้เชื่อฟัง ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

อิเมหิ สกฺกาเรหิ ตํ สงฺฆํ อภิปูชยามิ ข้าพเจ้าบูชา ซึ่งพระสงฆเจ้านั้น ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้ (กราบพร้อมกัน)

หากมีอุตสาหะมากกว่าที่กล่าวแล้ว ท่านแนะให้กล่าวประกาศสัจจาธิษฐานของตน เพื่อให้เกิดผล ในสิ่งที่ตนปรารถนา ดังนี้

นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี *รตนตฺตยํ เม สรณํ วรํ* พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตน สจฺจวชฺเชน ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ **โสตฺถิ เม โหตุ สพฺพทา** ขอความสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

จากนั้น ให้กล่าวคำอธิษฐานพร้อมกัน หรือว่าในใจตามควรแก่กรณี โอกาส ดังนี้

ข้าขออธิษฐาน ต่อพระทรงญาณ ผู้ชนะมารห้า ขอจิต

ของข้า พึงละนิวรณ์ คือกามฉันท์ กับทั้งพยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา อย่าได้ครอบงำ

ข้าขอปฏิญาณ ตั้งสัตย์อธิษฐาน ต่อคุณพระธรรม ผู้นำมรรคา ให้จิตของข้า มีภาวนา คือบริกรรม อุปจาระ และ อัปปนา เป็นจิตตสิกขา กับนิมิต ๓ ประการ กอปรด้วยองค์ฌาน วิตกวิจาร ปีติและสุข กับเอกัคคตา ลุถึงอุเบกขา เป็นสมาธิแจ้งชัด

ข้าขอตั้งสัตย์ ต่อพระสังฆรัตน์ ผู้ปฏิบัติดี ขอให้วสีมี ๕ ประการ คืออาวัชชนะ สมาปัชชนะ อธิฏฐานะ และวุฏฐานะ ปัจจเวกขณะ จงมาชำนาญ ด้วยการภาวนา

พระพุทธรักษา พระธรรมรักษา พระสังฆรักษา ขอพระอานาปานั์ จงมาปรากฏ ในมโนทวาร ขอรัตนะ ๓ ประการ คุ้มกันอันตราย นำสุขมาให้ ได้วิมุติเป็นผล ล่วงพ้นบวงมาร ด้วยเดชอธิษฐาน ณ กาลนี้เทอญ

เมื่อกล่าวอธิษฐานเสร็จแล้ว ก็เริ่มนั่งตามวิธีที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น หากก่อนจะนั่งยังมีความรู้สึกหงุดหงิดใจอยู่บ้าง ให้เริ่มแผ่เมตตาจิตเสียก่อน เพื่อ

ผ่อนคลายปฏิฆะที่เกิดขึ้น

ควรทำใจอย่างไร เมื่อความเปลี่ยนแปลงเพราะผลของการทำกรรมฐานบังเกิดขึ้นในจิต ?

ในเรื่องนี้ท่านแสดงหลักสังเกตและปฏิบัติไว้ว่า

เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรภาวนา บริกรรมประคองใจไปโดยลำดับ รู้เห็นซึ่งความนึกน้อมแจ้งชัดปรากฏเป็นสมาธิ มีจิตมั่นเป็นขั้นต้นแล้ว จิตใจในขณะนั้นจะผ่องแผ้วเบิกบานอย่างเห็นได้ชัด ถ้าอาจรักษาสภาพจิตเช่นนั้นไว้ได้ไม่กลับกลาย ให้พิจารณาดูว่าจิตของตนในขณะนั้นมีนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่งอยู่หรือไม่ หากทราบชัดว่า บัดนี้นิวรณ์ ๕ สงบระงับไปแล้ว ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง จะเห็นความผ่องใสของจิตชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นอุปจารภาวนา คือภาวนาที่ใกล้ความสงบเข้าไป เพราะสามารถสงบนิวรณ์ทั้ง ๕ อันเป็นกิเลสกลุ้มรุมจิต

ต่อจากนั้น หากอุคคหนิมิต คือนิมิตติดตาปรากฏขึ้นอาจปรากฏเป็นดวง เป็นสี เป็นรัศมี หรือมีลักษณะอย่างอื่น ให้ทำจิตเป็นอุเบกขา คือวางเฉยอยู่รู้เห็นเป็นกลาง ๆ

อย่ายินดีพอใจในนิมิตนั้นมากนัก และเมื่อนิมิตเหล่านั้นหายไปไม่ควรเสียใจ หรือเลิกทำความเพียร ให้พยายามประคับประคองใจให้เป็นอย่างเดิม ตั้งสติระลึกพิจารณาอาการเบื้องต้น ตามที่เคยปฏิบัติมา จนปรากฏนิมิต ให้ตั้งใจพยายามบำเพ็ญไปตามที่เคยปฏิบัติมา ถ้านิมิตอย่างเดิมเกิดขึ้นอีก ให้รักษาจิตให้เป็นอุเบกขา

ต่อแต่นั้น ควรอธิษฐานคือน้อมใจปรารถนา ขอให้นิมิตนั้นมาปรากฏอยู่นาน ๆ และหัดอธิษฐานต่อ ๆ ไป เช่น ดวงเล็กให้เป็นดวงใหญ่ ดวงใหญ่ให้เป็นดวงเล็ก อยู่ไกลให้เข้ามาใกล้ อยู่ใกล้ให้ออกไปไกล อยู่สูงให้เลื่อนลงต่ำ อยู่ต่ำให้ขึ้นสูง อยู่ภายนอกให้ปรากฏอยู่ภายในตัว อยู่ภายในตัวให้ปรากฏอยู่ภายนอก

ทั้ง ๘ ประการนี้ พึงอธิษฐานให้นิมิตที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามที่ประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งก่อน แต่การรักษาให้ปรากฏคงที่ "เป็นหลักสำคัญ" ให้พยายามศึกษาวิธีสังเกต กำหนดหมายว่า

" ทำอย่างไรนิมิตจึงปรากฏ จะคงตั้งอยู่ จึงจะ

แจ่มแจ้งชัดเจน จึงเสื่อมสูญหายไป"

อุปกรณ์สำคัญ ที่จะช่วยให้การปฏิบัติกรรมฐานระดับนี้ ดำเนินไปบนเส้นทางแห่งความสงบจำเป็นต้องอาศัย

๑. *สัจจะ* ความตั้งใจจริง *สติมา* ความมีสติ *อาตาปี* มีความเพียรอย่างแรงกล้า *สัมปชาโน* มีความรู้ทั่วพร้อมในอารมณ์นั้นๆ

๒. ให้พยายามประคับประคองอินทรีย์ ๕ ให้ดำรงอยู่สม่ำเสมอกัน คือ *สัทธา* ความเชื่อ กับ *ปัญญา* ความรอบรู้ *วิริยะ* ความเพียร กับ *สมาธิ* ความตั้งใจมั่น

โดย ใช้*สตินทรีย์* อินทรีย์คือสติ ทำหน้าที่ระลึกรู้ถึงความยิ่ง หย่อนแห่งอินทรีย์นั้น แล้วปรับจิตไปตามควรแก่กรณี

ข้อควรทราบในคำอธิษฐานบางอย่าง

มาร คือผู้ล้างผลาญทำลาย ๕

อันพระผู้มีพระภาคทรงชนะ จนได้พระนามว่า *มารวิชัย* หรือ *พระพิชิตมาร* คือ

๑. ***ขันธมาร*** มารคือเบญจขันธ์ อันทำความลำบากให้ เป็นเหตุแห่งความเบื่อหน่ายจนถึงฆ่าตัวตายก็มี

๒. ***กิเลสมาร*** มารคือกิเลส เพราะใครก็ตามตกอยู่ในอำนาจของมันแล้ว ต้องกลายเป็นทาสของกิเลส ถูกกิเลสบังคับใช้ให้กระทำกรรมอันเป็นบาปต่าง ๆ

๓. ***อภิสังขารมาร*** มารคืออภิสังขาร หมายเอากุศลและอกุศล แต่โดยทั่วไปท่านหมายเอาอกุศลสำหรับสามัญชน เพราะทำหน้าที่ให้ปฏิสนธิในกำเนิดต่ำ และนำให้ได้รับความเดือดร้อนในปัจจุบัน

๔. ***มัจจุมาร*** มารคือความตาย โดยเฉพาะความตายที่เกิดแก่คน ซึ่งกำลังทำความดีเป็นประโยชน์ แต่ต้องมาตายไปเสียก่อน ความตายจึงชื่อว่าเป็นมาร เพราะมาทำลายความดีของท่านผู้นั้นเสีย เช่นความตายที่เกิดแก่ท่านอาฬารดาบส กาลามโคตร และ อุทกดาบส รามบุตร ซึ่งเกิดขึ้นไล่เลี่ยกับเวลาที่พระพุทธเจ้าตัดสินพระทัยจะเสด็จโปรด

๕. ***เทวปุตตมาร*** หมายถึงเทพบุตร เทพธิดาที่เป็น

พาล คอยทำลายเป็นอุปสรรค ในการทำความดีของคน

คำว่า "*มาร คือสิ่ง บุคคลผู้ล้างผลาญทำลายความดี หรือ ทำให้เสียคนเป็นต้น*"

ปีติมีลักษณะ ๕ ประการ คือ

ปีติ คือความอิ่มใจ เป็นผลประการหนึ่ง ที่เกิดจากการบำเพ็ญกรรมฐาน ปรากฏลักษณะให้รู้ได้ ๕ ประการด้วยกัน คือ

๑. ***ขุททกาปีติ*** ปีติอย่างน้อย เมื่อเกิดขึ้นทำให้ขนชัน น้ำตาไหล

๒. ***ขณิกาปีติ*** ปีติชั่วขณะ เมื่อเกิดขึ้นทำให้รู้สึกเสียวแปลบ ๆ คล้ายฟ้าแลบ

๓. *โอกกันติกาปีติ* ปีติเป็นพัก ๆ เมื่อเกิดขึ้นรู้สึกซู่ซ่า แรงกว่าประเภทที่สอง มีลักษณะคล้ายคลื่นกระทบฝั่ง

๔. *อุพเพงคาปีติ* เป็นปีติแบบโลดโผน เมื่อเกิดขึ้นทำใจให้ฟูขึ้น อาจทำอะไรลงไปโดยขาดเจตนา คือลืมตัว เช่นเปล่งอุทานออกมาเป็นต้น

๕. *ผรณาปีติ* ปีติซาบซ่าน เมื่อเกิดขึ้นท่านกล่าวว่า บางคนอาจกระโดดจนตัวลอย หรือโลดขึ้นได้ บางครั้งรู้สึกขนลุกชัน ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย

ภาวนา ๓ ประการ

๑. *ปริกัมมภาวนา* คือการทำบริกรรมในขณะเจริญกรรมฐาน ด้วยการภาวนาว่า พุทฺโธ พุทฺโธ เป็นต้น เรียกว่า บริกรรมภาวนา

๒. *อุปจารภาวนา* เป็นผลแห่งภาวนาที่เกิดจากการเพ่งวัตถุ หรือ ขณะที่นิวรณ์สงบไปในขณะที่เจริญกรรมฐานเพียงลำพังการนึก เช่นพุทธานุสสติเป็นต้น จะเกิดภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นในขณะนั้น

๓ *อัปปนาภาวนา* เป็นภาวนาในขณะปฏิภาคนิมิตปรากฏ คือสามารถกำหนดจิตให้นิมิตที่เกิดขึ้นเป็นไปตามต้องการได้ เป็นผลของการเพ่งวัตถุ ส่วนกรรม-ฐานที่ใช้เพียงลำพังการนึก ท่านบอกว่าไม่ถึงอัปปนาอันแปลว่าภาวนาที่แน่วแน่

วสี คือความชำนิชำนาญ ๕ ประการ เกี่ยวกับฌาน

โดยตรงและสมาธิโดยอ้อม คือ

๑. *อาวัชชนวสี* ความชำนาญในการนึกที่จะเข้าสมาธิ–ฌานตามที่ตนต้องการ

๒. *สมาปัชชนวสี* ความชำนาญในการเข้าสมาธิ ฌาน

๓. *อธิฏฐานวสี* ความชำนาญในการตั้งความปรารถนาเพื่อสงบอยู่ในสมาธิ ฌาน

๔. *วุฏฐานวสี* ความชำนาญในการออกจากสมาธิ ฌาณ

๕. *ปัจจเวกขณวสี* ความชำนาญในการพิจารณาสมาธิจิต ฌาน

วิมุตติ คือความหลุดพ้นแห่งจิต อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นได้ทั้งโลกิยะ และโลกุตตระ คือ

๑. *ตทังควิมุตติ* ความพ้นจากกิเลสได้ชั่วคราว เช่น ระงับความกำหนัด ขัดเคือง ลุ่มหลง มัวเมาในอารมณ์บางอย่างลงได้ชั่วคราว

๒. *วิกขัมภนวิมุตติ* จิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยกำลังฌาน จิตสงบได้นานเท่าที่ฌานยังไม่เสื่อม

๓. *สมุจเฉทวิมุตติ* จิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจอริยมรรค กิเลสที่ละได้แล้วจะไม่กลับกำเริบขึ้นได้อีกไม่ว่าในกาลใดก็ตาม

๔. *ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ* ความพ้นจากกิเลสด้วยอริยมรรค ถึงอริยผลไม่มีการขวนขวายเพื่อละกิเลสเหล่านั้นอีกต่อไป เพราะกิเลสถูกตัดขาดไปแล้วโดยสิ้นเชิง

๕. *นิสสรณวิมุตติ* ความพ้นจากกิเลสนั้นเอง มีช่วงยาวนานตลอดไปจนนิพพาน

หลักตัดสินว่าจิตตนเป็นสมาธิหรือไม่ ท่านให้ดูลักษณะของสมาธิ คือ

๑. จิตไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ

๒. กำจัดความฟุ้งซ่านแห่งจิตเป็นรส

๓. จิตมีลักษณะไม่หวั่นไหวปรากฏให้เห็น

๔. มีความสุขกายสบายใจเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

อานิสงส์แห่งการเจริญอานาปานสติ คือ

"จิตสงบระงับดี, จิตประณีต, ไม่ต้องรดน้ำก็เย็น, มีสุขเป็นเครื่องอยู่, สามารถขจัดบาปธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานหายไปได้ในทันที"

"ดูก่อนภิกษุผู้เห็นภัยในสังสารวัฏทั้งหลาย พวกเธอจงเจริญสมาธิเถิด เพราะผู้มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง"

"ผู้เจริญทั้งหลาย บนเส้นทางแห่งชีวิตอันไม่แน่นอน และจะต้องจบลงที่ความตายนี้ ในที่สงบ ท่านจะพบความสุขใจ ในที่ทั่วไปท่านจะได้พบความสุขย้อมสี" ท่านเล่าจะไปทางไหน ?

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร
นายเฉลียว โพธิเกษม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๒๒